هشام الجمل

شفرة روميو وجولييت

أسرار الإختلافات بين الرجالة و الستات

الرواق للنشر والتوزيع





شفرة
روميو وجولييت




ساحر الكتب


هشام الجمل
شفرة روميو وجولييت
أسرار الاختلافات بين الرجالة و الستات



شفرة
روميو وجولييت

هشام الجمل



الغلاف: كريم آدم
رقم الإيداع: 26366/ 2017
الترقيم الدولي: 0 - 029 - 824 - 977 - 978

الطبعة الاولى



إهداء

إلى مريم

جولييت كما ينبغي أن تكون

هشام



المقدمـة

أصل الحكاية

في كل حتة في الدنيا وطول الوقت، العلاقة بين الراجل والست موضوع مفتوح للنقاش. من التريقة والنكت.. للحكايات والنميمة.. للمشاكل والمآسي.. دايما العلاقة بالجنس الآخر مثار للجدل.. والسبب دايما هو الاختلاف الكبير في الطريقة اللي الجنسين بيشوفوا بيها الأمور.

فيه اختلافات بين الرجالة والستات كلنا بنقبلها وبنشوفها عادية، زي الاختلافات الجسدية مثلا. مفيش راجل بيتضايق من الاختلاف في حجم الصدر بينه وبين الست.. ومفيش ست بتحس بالغيرة علشان الراجل عنده شنب أو دقن وهي لأ.. بالعكس.. الاختلافات دي مصدر انجذاب أساسي من كل طرف للطرف الآخر. لكن لما نيجي للاختلافات السلوكية والنفسية.. طريقة التفكير.. المشاعر.. الأولويات.. الموضوع بيتحول لاستغراب ونفور وبيحطنا قدام سؤال أساسي ومهم جدا.. هو ليه الجنس التاني عامل كده؟

ليه الرجالة ما بيفتكروش الحاجات المهمة زي تاريخ الجواز أو عيد الميلاد؟ ليه الست بتشتكي من مشكلة وبعدين لما الراجل يحل المشكلة



الست بتفضل متضايقة.. ده لو ما اتضايقتش أكتر؟ ليه فيه صفات في الرجالة والستات مش متناسبة مع شكل الحياة اللي إحنا عايشينها؟ يعني مثلا.. إحنا بنقول الجواز سنّة الحياة، وإنه مهم وأساسي علشان الحياة تستمر.. طيب ليه الرجالة عينيهم زايغة؟ ولو همّا عايزين يلعبوا بديلهم طول الوقت بيتجوزوا ليه أصلا؟ ليه الستات لما بتحصل مشاكل بينهم وبين الرجالة بيطلبوا الطلاق.. لكن لو الطلاق حصل بينهاروا ويكتئبوا، رغم إنها كانت رغبتهم؟

كتب كتير اتكلمت عن الموضوع ده.. أخصائيين علاقات زوجية ودكاترة علم نفس كلمونا عن الاختلافات السلوكية بين الرجالة والستات وشرحوها باستفاضة.. ونصحونا نتعامل معاها إزاي.. وده ساعد على حل المشكلة جزئيا.. لكن ما حدش قال لنا هي الاختلافات دي موجودة ليه أصلا؟ وده الشيء المختلف في الكتاب ده.. إحنا هنا حنحاول نفك شفرة السلوكيات والتصرفات اللي الطرفين بيستغربوها في بعض، ونقدم لها تفسيرات منطقية ومبنية على أساس علمي.

في الفترة الأخيرة حصلت طفرة كبيرة في المعلومات المتوفرة عن الدوافع النفسية والبيولوجية لسلوك البني آدمين.. علوم كتير ساهمت في الطفرة دي، وكل علم أسهم في إلقاء الضوء على جانب كان مستخبي قبل كده.. علوم زي الأنثروبولوجي (علم الإنسانيات) والبيولوجي (علم الأحياء) وعلم النفس، وشوية كيمياء وتاريخ.. المنهج كله يعني. العلوم دي كلها خلتنا نشوف ونعرف حاجات ما كنّاش نتخيل إنها موجودة وبتأثر على تصرفاتنا وطريقة تفكيرنا من غير ما نحس.. كأن الحاجات دي مستخبية ورا ستارة وإحنا مش شايفينها ولا واعيين بيها،



في الوقت اللي هي فيه المتحكم الفعلي في سلوكنا وتصرفاتنا كستات ورجالة.

الكتاب حياخدنا ورا الستارة دي ويشرح لنا الدوافع المستخبية ويخلينا نفهمها ونبقى واعيين بيها.. بس طبعا الحاجات العلمية دي بيبقى دمها تقيل قوي.. علشان كده لازم نبسط الموضوع ونحطه في شكل يخليه مقروء وممتع بالنسبة لنا.. وأحسن طريقة نعمل بيها ده هي إننا نحكي حدوتة.. بس قبل ما نتكلم عن الحدوتة لازم الأول نفهم إيه علاقة روميو وجولييت بالموضوع.

لو عايز تحط وصف لكل الاحتمالات الممكنة لشكل العلاقة بين الراجل والست بين قوسين.. روميو وجولييت حيكونوا القوسين دول.. ليه؟ لأن قصتهم رسمت حدود العلاقة بين الراجل والست، وراحت من أقصى درجات الحب والسعادة لأقصى درجات الألم والحرمان.. وبالتالي الحدوتة بتاعتهم هي رمز بيفكرنا إن كل علاقة شايلة جواها بذرة سعادة وبذرة شقاء.. اللي حيحصل في العلاقة بيعتمد بشكل كبير علينا وعلى سلوكياتنا وقراراتنا.. وده بدوره بيعتمد على درجة وعينا وفهمنا لنفسنا وللطرف التاني.. وده الهدف التاني من الكتاب.. إنه يخلق درجة وعي أكبر عند القارئ تخليه يفهم علاقته بالجنس الآخر بشكل أعمق، وبالتالي يقدر يحرك العلاقة دي في اتجاه بيحقق قدر أكبر من السعادة والرضا. نرجع بقى للحدوتة اللي اتكلمنا عليها.



من روميو وجولييت لكريم وسارة

الكتاب حيشرح لنا أسرار الاختلافات بين الرجالة والستات من خلال قصة ولد وبنت اسمهم كريم وسارة.. اتقابلوا وحبوا بعض واتجوزوا.. علاقتهم عدت بتحديات كتير، والدنيا طلعت بيهم ونزلت قبل ما يوصلوا بعلاقتهم لمرحلة نضج عالية، ادتلهم السعادة والرضا اللي كانوا بيدوروا عليه.. الكتاب حيمشي معاهم في رحلة حياتهم من ساعة ما يتولدوا لحد ما يتقابلوا ويتجوزوا ويعدوا بالحلو والمر بتاع الجواز.. وإحنا ماشيين معاهم في الرحلة دي حنتعرف على الحاجات اللي بتأثر في شخصيتهم وتركيبتهم كراجل وست، واللي بتلعب دور كبير في تشكيل سلوكهم وقراراتهم من غير ما يكونوا واعيين بيها.. لأنها مستخبية ورا الستارة.

الكتاب فيه ٣ أنواع من المعلومات.. معلومات حتساعدنا إننا نتغير ونغير الواقع بتاعنا، ونتصرف بشكل مختلف يسهل حياتنا مع بعض كرجالة وستات.. وفيه معلومات تانية مش حتساعدنا إننا نغير الواقع، لكن حتساعدنا إننا نتعامل مع الواقع ده بشكل أفضل، وبالتالي نقلل من تأثيره السلبي علينا.. وفيه معلومات مش حتساعدنا إننا نغير الواقع، ويمكن كمان ما تساعدناش إننا نتعامل معاه بشكل أحسن.. كل اللي حناخده منها هو إننا حنبقى على وعي أكبر بواقع ما نقدرش نغيره، وبالتالي نبطل نضيع فيه وقت ومجهود.

شوية توضيحات قبل ما نبتدي.. الكتاب ده مش رواية أبطالها كريم وسارة.. كل ما في الأمر هو إننا بنستخدم الشخصيات دي علشان



نرسم من خلالهم ملامح السلوكيات اللي الرجالة والستات بيعملوها.. وبالتالي الكتاب لا يخضع لقواعد الدراما، وبتحصل فيه قفزات كبيره في الوقت بدون دخول في تفاصيل كتير، علشان نقدر نغطي أكبر مساحة من حياة الاتنين ونتكلم على كل المراحل اللي بتعدي بيها علاقتهم.

نقطة تانية مهمة.. إنت مش كريم وإنتي مش سارة.. جزء كبير من السلوكيات بتاعة كريم وسارة بتستخدم التعميم.. يعني التصرفات اللي بتشكل عامل مشترك بين «كتير» من الرجالة و«كتير» من الستات.. السلوكيات اللي علماء الاجتماع وعلماء النفس قالوا إنها شايعة في البني آدمين.. ولذلك مش بالضرورة كل حاجة فيهم بتنطبق علينا، ولو انطبقت مش بالضرورة تبقى بنفس القدر. فيه كمان جزء من تصرفات كريم وسارة حيكون مرتبط بشخصية كل واحد فيهم في سياق الحدوتة بتاعتنا.. يعني مربوطة بالدراما بتاعة الحدوتة، وبالتالي هي صفة مرتبطة بالشخصية مش بعموم الرجالة والستات.

حاجة كمان مهمة.. رغم إن المعلومات اللي في الكتاب علمية.. إلا إن أسلوب السرد بيدور في إطار قصصي.. والهدف من ده هو التبسيط، علشان المادة المكتوبة تبقى شيقة ومثيرة للاهتمام.. وبالتالي الحكايات اللي في الكتاب حكايات خيالية ومش بالضرورة تكون حصلت.. لكن المعلومات العلمية اللي وراها معلومات سليمة ومستقاة من مصادر علمية.. لذا لزم التنويه.

حاجة أخيرة.. الأحداث اللي كريم وسارة حيعدوا بيها تم اختيارها علشان تعرض أكبر قدر ممكن من التحديات اللي بتقابل الرجالة والستات..



هل اللي بيحصل لكريم وسارة في قصتنا هو اللي لازم يحصل؟ أو هل ده اللي دايما بيحصل؟ الإجابة في الحالتين لأ.. كل ما في الأمر إن سلسلة الأحداث دي حتساعدنا نشوف أكبر قدر ممكن من المواقف اللي الستات والرجالة بيتعرضوا لها.

أهلا بيكم ورا الستارة مع الأستاذ كريم والأخت سارة.

توكلنا على اللـه..



نقطة البداية

بعد كام أسبوع من فرح الأستاذ حسين (والد كريم) ومدام تهاني (والدته)، وفي ليلة مفترجة، العرسان دخلوا في مود شقاوة والموضوع قلب جد. حيوان منوي نشيط وطموح شق طريقه في الضلمة وكافح كفاح مرير ضد أكتر من ٥٠ مليون حيوان تاني، كانوا دفعته وبيتنافسوا معاه على الوصول للبويضة بتاعة مدام تهاني.. وطبعًا البويضة قاعدة في مكانها تقلانة والحيوانات المنوية مهدود حيلها وهي بتحاول توصل لها. المهم، في الآخر الحيوان الشجاع ده نجح إنه يوصل وتم الاتحاد بينه وبين البويضة.. ودي كانت أول خلية تتكون في جسم كريم.. وطبعا اللي حصل في حالة سارة ما اختلفش كتير.

الحيوان المنوي بتاع الأستاذ حسين، والبويضة بتاعة مدام تهاني، كانوا شايلين جواهم مجموعة التعليمات اللي على أساسها حيتشكل جسم كريم، وحاتتشكل الملامح الأساسية لشخصيته. التعليمات دي



بتكون مكتوبة على الجينات اللي بيورثها كريم من أبوه وأمه، واللي هما بالتالي ورثوها عن آبائهم وأمهاتهم، وهكذا. علشان كده، كريم وسارة لما اتولدوا ما نزلوش صفحة بيضا.. هما الاتنين كانوا بالفعل شايلين صفات كتير فضلت تتنقل من جيل لجيل لحد ما وصلت لهم. الصفات دي نوعين.. صفات جسدية.. زي لون العين.. طبيعة الشعر.. حجم وشكل العضلات، إلخ.. وصفات سلوكية.. زي مستوى العدوانية.. الميول الجنسية.. درجة الانطواء أو الانفتاح على الناس، إلخ.

الأسلوب اللي الصفات دي بتتنقل بيه، والطريقة اللي بيحصل بيها المزج بين الصفات اللي جاية من الأب والصفات اللي جاية من الأم؛ ممكن يتكتب عليها كتاب لوحدها.. بس ده مش موضوعنا الأساسي.. السؤال المهم بالنسبة لنا هو الصفات دي اتكونت إزاي؟ وليه؟

جزء كبير من التصرفات اللي بنستغربها في الجنس الآخر بتكون ناتجة عن صفات ورثناها واتزرعت جوانا لسبب ما.. سبب مجهول بالنسبة لنا.. ولو كنت زيي وبتحب تتفرج على أنيمال بلانيت وناشيونال جيوجرافيك؛ فأنت بالتأكيد عارف إن ما فيش صفة موجودة في أي كائن حي إلا لو كان ليها لازمة أو وراها منفعة للكائن ده. علشان كده، قبل ما نبتدي الرحلة مع كريم وسارة لازم الأول نجاوب على السؤال الأساسي.. هي الصفات اللي احنا بنستغربها في الجنس الآخر جت منين وإيه الحكمة من وجودها؟ وعلشان نجاوب على السؤال ده لازم ناخد الأول درس سريع في الأحياء.



درس سريع في الأحياء

الحتة دي حتحتاج تركيز شوية بس حتسهّل علينا الدنيا جدا بعد كده.. فلو سمحت استحملني في الصفحتين اللي جايين دول.

قبل ما نبتدي الدرس ده اسمح لي الأول أهنيك.. إنت ما حصلتش.. إنت فلتة.. إنت معجزة من معجزات الحياة.. ليه؟ لأن من بين كل المخلوقات اللي عاشت على سطح الأرض من بداية الخلق لحد النهارده.. حضرتك بتنتمي لفئة خاصة جدا.. المجموعة النادرة دي اللي حضرتك جزء منها، بيجمع بين أفرادها ٣ عوامل مشتركة وأساسية. أولا، كل جد من جدودهم بلا استثناء نجح إنه يفضل عايش لحد ما وصل لمرحلة البلوغ.. ثانيا، كل جد من جدودهم نجح في إنه يمارس الجنس.. ثالثا، كل جد من جدودهم نجح إنه يخلّف ويسيب ذرّية هي كمان عرفت تحقق الـ ٣ حاجات دول.

فكّر فيها كده.. لو شرط واحد من الـ ٣ شروط دول ما اتحققش لأي جد من جدودك من بداية الخليقة.. حضرتك ما تبقاش موجود النهارده. طبعا إنت حتقول طيب ما هو عادي.. كل اللي حواليا كده.. وده صحيح.. بس لما تعرف إن الغالبية العظمى من كل الكائنات الحية اللي عاشت على الكوكب ده ما قدرتش تحقق الـ ٣ شروط دول.. حتلاقي إنك حاجة نادرة ومختلفة.. والسر اللي خلاك تبقى ضمن القلة المحظوظة دي هو الصفات اللي إنت ورثتها عن جدودك.. صفاتك هي اللي ساعدتك تحقق الـ ٣ شروط دول، وهي السبب الأساسي اللي خلاك تبقى موجود النهارده وبتقرا الكتاب ده.. ألف مبروك!



ببساطة.. الحياة مستحيل تستمر من غير الـ ٣ شروط دول.. علشان كده الشروط دي اتزرعت جوانا في صورة غرائز عميقة ليها سلطان قوي جدا علينا، وصعب مقاومتها والتغلب عليها: غريزة حب البقاء، غريزة الجنس، وغريزة الأمومة والأبوة.. ودي بداية الخيط اللي حيساعدنا على تفسير لغز الصفات اللي فينا ومش فاهمين سبب وجودها إيه.

الحاجة المهمة اللي إحنا مش عارفينها لأنها مستخبية ورا الستارة هي إن في قانون بيتحكم في الصفات بتاعتنا وبيغيّر فيها لمصلحة الـ ٣ شروط دول.. القانون ده دوره إنه يعمل «انتقاء» للصفات اللي تساعد على تحقيق الـ ٣ شروط، ويعمل «استبعاد» للصفات اللي ما تحققهمش.. علشان كده التفسير المبدئي لوجود الصفات اللي إحنا بنستغربها في بعض هو إنها صفات مفيدة وليها دور مرتبط إما ببقائنا.. أو بزيادة فرصنا للتزاوج.. أو بقدرتنا على الحفاظ على النسل بتاعنا. تعالى بقى نشوف الصفات بتتكون إزاي.. والقانون اللي بيغيّرها ويعدّلها بيتطبق إزاي؟

القانون الخفي

الفكرة بسيطة جدا بس عبقرية.. أي فصيل من الكائنات بيبقى فيه تنوع في الصفات بين أفراده لأسباب كتير مش مجال الدخول في تفاصيلها.. يعني مثلا تلاقي فراشة لونها فاتح وفراشة لونها غامق.. طاووس ديله طويل وطاووس ديله قصير، وهكذا.. ساعات ولأسباب حنقولها دلوقت.. واحدة من الصفات دي بتدي للكائن ميزة تساعده على تحقيق الـ ٣ شروط اللي ذكرناهم أكتر من الصفات التانية.. لما ده



بيحصل، النتيجة بتكون إن الكائن ده بيقدر يسيب ذرّية أكبر من زمايله اللي ماعندهمش الصفة دي.. وبمرور الوقت.. الصفة دي بتنتشر وبتبقى صفة سائدة في الفصيل ده. طيب ده بيحصل إزاي؟ خلينا ناخد المثال بتاع الفراش لأنه حصل في الحقيقة.

إنجلترا كان فيها فصيل من الفراش اسمه «Peppered moth».. والفراش ده كان فيه منه نوعين.. فراش فاتح وفراش غامق.. والفراش الفاتح كان عدده في النوع ده أكبر بكتير من الفراش الغامق. لما الثورة الصناعية قامت، الهباب اللي خارج من مداخن المصانع غطى المباني والشجر وخلى لونها بقى أقرب للأسود.. ده كان تغيير كبير في البيئة بتاعة الفراش.

اللي حصل نتيجة للتغيير ده هو إن الفراش الغامق بقى عنده ميزة عن الفراش الفاتح.. لأن الخلفية اللي بيقف عليها بقت غامقة زيه، وده خلى عنده قدرة أكبر على التخفي.. وطبعا التغيير ده حط الفراش الفاتح في مشكلة كبيرة.. لأنه لما بيقف على الخلفية الغامقة دي بيبقى باين، وأي عصفورة معدية حتشوفه بسهولة وتاكله.

التغيير في البيئة المحيطة ده بنسميه «ضغط بيئي».. لأنه فعلا بيحط ضغط بيأثر على قدرة الكائن على البقاء.. اللي بيحصل بعد كده هو إن الكائن اللي الصفة بتاعته بتساعده يتغلب على الضغط البيئي بتكون فرصه في البقاء أعلى، وبالتالي بيسيب ذرّية أكتر.. والكائن اللي الصفة بتاعته بتعرضه لخطر أكبر ناتج من الضغط البيئي فرصه في البقاء بتبقى أقل، وبالتالي بيسيب ذرّية أقل.. وبمرور فترات زمنية طويلة (مئات

أو آلاف السنين) ذرّية الكائن اللي شايل الصفة المفيدة بتنتشر، وبتنشر الصفة دي معاها من خلال الوراثة، وبمرور الزمن الصفة المفيدة بتتحول لصفة سائدة في الفصيل ده.. وطبعا العكس صحيح.. بمرور الوقت ذرّية الكائن اللي شايل الصفة غير المفيدة بتقل، وبيقل معاها انتشار الصفة دي.

وهو ده اللي حصل فعلا في المثال بتاعنا.. الفراش الفاتح أعداده بقت بتتناقص بمرور الوقت نتيجة لسهولة اصطياده، والفراش الغامق ابتدت أعداده تتزايد لحد ما صفة اللون الغامق بقت هي الصفة السايدة في النوع ده من الفراش.. قانون «الانتقاء الطبيعي» قال كلمته، والصفة اللي بتساعد الكائن على البقاء هي اللي بتكسب وبتنتشر.

يبقى تاني وباختصار.. الخطوات بتاعة عملية الانتقاء الطبيعي هي:

١- بيحصل تنوع في الصفات نتيجة لتغيرات في الجينات الوراثية.
٢- لما بيحصل ضغط بيئي.. فيه صفة بتتميز على الصفات التانية.
٣- الصفة المميزة بتساعد على تحقيق واحد أو أكتر من الـ ٣ شروط (البقاء، التزاوج، الحفاظ على الذرّية).
٤- الكائن الحامل للصفة دي بيسيب ذرّية أكبر.
٥- بمرور وقت طويل جدا.. الصفة تنتشر وتبقى صفة سايدة.

طبعا إنت مش بتقرا الكتاب ده علشان تعرف حاجات عن الفراشات.. إنت عايز تعرف ليه كريم وسارة عاملين كده.. والحقيقة إن الصفات اللي بنستغربها في بعض كرجالة وستات اتكوّنت بنفس الطريقة.. الصفة اللي بتساعد البني آدم يعيش ويتزاوج ويسيب ذرّية بتنتشر، والصفة



اللي بتعطّل ده بتنحسر. تعالى نشوف الخمس خطوات اللي فوق دول بيشكلوا الصفات الجسدية والسلوكية بتاعة الستات والرجالة إزاي.

صدر سارة

حانبتدي بصفة جسدية، والمثال بتاعنا حيكون على سارة. إحنا عمرنا ما سألنا نفسنا هو ليه فيه فرق في حجم الصدر بين الراجل والست؟ إحنا طلعنا لقينا الدنيا كده.. ولو كنت راجل فالفرق ده بالنسبة ليك جوهري ومستحب ومطلوب.. ولو كنتي ست فالفرق ده ممكن يكون مصدر راحة وفخر واعتزاز، وممكن يكون مصدر تعاسة وإحباط.. كله يعتمد على الحجم. لكن نرجع تاني للسؤال بتاعنا.. هو ليه فيه فرق أحجام بين الراجل والست؟

معلومة تاريخية.. الفرق ده في الزمن الغابر ما كانش كبير.. صدر الست زمان مش بس كان أصغر بكتير من دلوقت.. ده كان ضامر تماما. الثدي في الإناث له دور أساسي، اللي هو الرضاعة.. وعلميا، حجم الثدي ما لوش أي تأثير على كمية اللبن.. في واقع الأمر، الثدي الممتلئ ده مش مريح للطفل وهوه بيرضع.. ما بيعرفش يوصل للحلمة بسهولة، ولما بيوصل لها بيتخنق من الكتلة اللحمية الهائلة اللي بتسد مناخيره وما بتساعدوش على التنفس أثناء الرضاعة.. باختصار.. الطفل مالوش أي مصلحة إن الثدي يبقى كبير.. والحقيقة برضه عمرنا ما سمعنا عن ست بتكبّر صدرها بدافع الأمومة!

الموضوع إذن فيه سر.. والسؤال المشروع هو.. إيه لازمة النمو الاستثنائي الهائل للعضو المحترم ده؟ أقول لحضرتك.



من مئات الآلاف من السنين.. جدة من جدود سارة كانت عايشة في وسط القبيلة بتاعتها، وكانت في المجمل بنت زي معظم البنات اللي حواليها من ناحية الشكل والطباع ومستوى الجمال.. ما عدا فرق صغير وبسيط.. جدة سارة دي.. ونتيجة لتغير في الجينات.. ظهرت فيها صفة جسدية جديدة خلّتها مختلفة شوية عن البنات التانيين.. حجم الثدي عند جدة سارة كان أكبر من العادي بتاع الوقت ده.. كان حجم قريب من متوسط حجم الثدي عند ستات اليومين دول.. في الوقت ده دي كانت حاجة غريبة جدا، وظاهرة الناس ما كانتش عارفة تتعامل معاها إزاي.. والغلبانة جدة سارة كانت في وسط هدومها وهي حاسة إنها مش طبيعية والكل بيبص لها.. واللي زوّد الطين بلّة إن ما كانش فيه هدوم ولا حاجة. ولكن جدة سارة ما كانتش مدركة للدور الريادي اللي القدر حيخليها تقوم بيه.

لسبب ما.. الصفة الجديدة، اللي هي الثدي الممتلئ عند جدة سارة، كانت مصدر انجذاب للرجالة.. الموديل الجديد ده كان مختلف.. مغري.. ومثير للفضول.. الرجالة في الوقت ده شافوا إن شكله أحلى من الثدي الضامر.. واللي كبّر الموضوع زيادة.. إنه لما حصل تعامل مباشر مع هذا الجسم الغريب عن طريق اللمس.. الفضول تحول لإثارة ومتعة.. وفي لحظة.. ثدي المرأة اكتسب أهمية أكبر بكتير من كونه مجرد أداة للرضاعة.. فجأة الثدي بقى بالنسبة للرجالة نداء صعب المقاومة، ووعد قاطع بلحظات نادرة من السعادة والمتعة.. ودي كانت لحظة تحول فاصلة في نظرة الجنس البشري لثدي المرأة، وإعادة تعريف شامل لدوره والهدف من وجوده في الحياة.



هنا ييجي الدور بتاع لعبة الانتقاء.. لما حصل ضغط بيئي زي حرب مثلا أو وباء، أو أي حاجة تانية نتج عنها نقص كبير في عدد الرجالة، وده كان بيحصل كتير في الزمن الغابر.. ستات كتير للأسف ما لقتش ابن الحلال اللي يسترها.. لكن جدة سارة الدنيا عندها كانت مختلفة.. الصفة الجديدة ادتها ميزة وأفضلية عن البنات التانيين، وبالتالي الموضوع بالنسبة لها كان سهل وبسيط.. والمتحرّشين (ما كانش لسه فيه جواز) كانوا واقفين بالطابور.. وطبعا خلّفت ولاد وبنات كتير، وطبعا البنات اللي خلّفتهم اكتسبوا نفس الصفة، وبقى عندهم نفس الميزة اللي زودت فرصهم هما كمان في التزاوج والإنجاب.. وجيل ورا جيل، وبتكرار الضغوط البيئية.. الستات اللي شايلين الصفة الجديدة عددهم بقى أكتر من الستات التانيين، والصفة الجديدة (المفضلة عند الرجالة) انتشرت وبقت هي الوضع الطبيعي الجديد.

اللي حصل مع جدة سارة هو بالمللي قانون الانتقاء اللي اتكلمنا عليه.. بس اللي حصل هنا مش بنسميه انتقاء طبيعي.. إحنا بنسمي العملية «انتقاء طبيعي» لما الصفة اللي بنتكلم عليها تكون بتساعد الكائن على البقاء (الشرط الأول من الشروط التلاتة) لكن لما الصفة تكون بتساعد الكائن على التزاوج، واللي هو الشرط التاني في الـ ٣ شروط بتوعنا، زي الحالة بتاعة جدة سارة كده.. بنسمي ده «انتقاء جنسي».. الاتنين بيعدّوا بنفس الخطوات، بس الفرق الأساسي بين الانتقاء الطبيعي والانتقاء الجنسي هو إن الأولاني مبني على أسس عملية وحسابات مرتبطة بالمنفعة المباشرة، واللي هي استمرار الكائن وبقاؤه على قيد الحياة.. لكن في حالة التاني الصفة اللي بتنتشر ماهاش أي ميزة عملية،



بالعكس.. دي ممكن تكون بتشكل عبء على الكائن، أو بتصعب عليه عيشته (أو عيشة الطفل اللي عايز يرضع).. بس بيكون ليها ميزة عاطفية أو نفسية مغرية للجنس الآخر.. ميزة مرتبطة بالرغبات مش بالاحتياجات.. وكالعادة العواطف مش دايما بتبقى منطقية أو مفيدة.

مثال شهير على الانتقاء الجنسي في الطيور هو ديل الطاووس.. واحد من أجمل المناظر اللي ممكن تشوفها طاووس فارد ديله.. منظر رائع وجميل.. مش بس ليك، إنما لأنثى الطاووس كمان.. الموضوع ده بيفرق معاها جدا وبيأثر تأثير عميق على مشاعرها.. الديل بيجذب الإناث، بس بعد ما دوره بينتهي بيبقى حمل تقيل.. من ناحية لأنه بيزوّد وزن الطاووس وبيخلي حركته صعبة.. ومن ناحية تانية لما الطاووس بيفرد ديله الغابة كلها بتعرف هو فين، وأي حيوان جعان وبيدور على «سناك» حيكون عنده في ثانية. بس من غير الديل.. الطاووس مش حيقدر يخلّف.. علشان كده المخاطرة ليها مردود إيجابي، وبالتالي تستاهل تتاخد. على الوش، المنطق بيقول إن الطاووس بيتحط في خطر بسبب الديل الطويل.. بس المنطق المستخبي ورا الستارة بيقول إن اللي خلّف ما ماتش.

القصة بتاعة جدة سارة ما اختلفتش في الخطوات عن قصة الفراشات.. الأول تنوّع في الصفات.. وبعدين صفة منهم بيبقى ليها ميزة نتيجة لظهور ضغط بيئي معين.. الكائن اللي شايل الصفة دي فرصه في البقاء أو التزاوج والإنجاب بتزيد، وبالتالي بيسيب ذرية أكبر.. وبمرور الوقت الصفة دي بتنتشر بالوراثة لحد ما تبقى صفة سايدة.

الأمثلة اللي ذكرتها لحد دلوقت كانت متعلقة بصفات جسدية.. بس



نفس العملية بتحصل في الصفات السلوكية، ونفس المنهج بيتحكم في الدوافع النفسية اللي بتحكم تصرفاتنا.. يعني خد عندك مثلا صفة من صفات كريم.. الولد ده كان من صغره بيموت في البصبصة.. زي ما بيقولوا، عينه ما يملاهاش غير التراب.. ما فيش بنت معدية إلا وتلاقي كريم قلب عينيه لسكانر وعمل مسح كامل وشامل لتضاريس جسمها.. حتى بعد جوازه من سارة، واللي المفروض إنه يكون سبب إنه يتهد ويعقل ويبطل الداء المهبب ده.. كريم فضل على حاله. يا ترى ليه؟ ليه فيه رجالة عينيهم زايغة؟ علشان نعرف تعالوا برضه نزور جد من جدوده اللي كانوا عايشين من آلاف السنين.

عين كريم الزايغة

جد كريم اللي حنزوره ده كان برنس.. صحته كانت زي الفل، وجسمه كان ما شاء الله عضلات وعصب.. وكان الله يرحمه عدواني شوية.. بيحب السيطرة وبياخد اللي هوه عايزه بالدراع.. المهم في الموضوع بالنسبة لنا هو إن أخينا ده كان بيموت في الستات.. ما كانش بيعتق.. معاركه الجنسية كانت لا تقل في الكم والعنف عن معاركه لفرض السيطرة وبسط النفوذ.. ولأن في الوقت ده ما كانش فيه قانون ولا دين ولا أي ضوابط أخلاقية والسائد هو قانون الغاب؛ صاحبنا ده كان بيعمل اللي هو عايزه في أي ست تعجبه وماحدش كان بيقف قدامه.

في نفس الوقت ده جد كريم كان له أخ بس كان مختلف عنه.. كان راجل محترم جدا.. قنوع وعينه مليانة وبيرضى بقليله.. احتياجاته الجنسية

كانت محدودة، وما كانش بيجد صعوبة في إشباعها نتيجة للظروف اللي إحنا سبق ووصفناها.. والحمد لله ربنا كرمه وخلّف له كام ولد وكام بنت.. أما بقى بالنسبة للراجل المنفلت أبو عين زايغة جد كريم.. فعدد الولاد والبنات اللي جم من صلبه ينفع يدخل موسوعة جينيس للأرقام القياسية.

ده التنوّع في الصفات اللي إحنا اتكلمنا عليه.. جد كريم وأخوه كان فيهم صفتين مختلفتين.. واحد كان عنده شغف شديد بالستات، والتاني كان عنده اهتمام محدود بالستات واحتياجاته الجنسية كانت في حدود المعقول.. وطبعا في الوقت ده كان فيه رجالة كتير زي جد كريم، وبرضه كان فيه رجالة كتير زي أخوه.. الصفتين: «العين الزايغة» و«القناعة الجنسية» كانوا موجودين بنفس القدر.. لكن زي ما شفنا قبل كده، الدنيا ما بتفضلش على حال.. والضغوط البيئية بتلعب لعبتها إن آجلا أو عاجلا.

الحياة اللي الأخين دول كانوا عايشينها كانت حياة صعبة وشاقة.. الناس دي كانت عايشة في الغابة في وسط وحوش جعانة وحشرات سامة ومؤذية وناس تانية بتهجم عليهم طول الوقت. سد الرمق والنجاح في البقاء على قيد الحياة كان شغلهم الشاغل.. الأمراض ما كانش ليها علاج، وأي إصابة بتحصل لحد منهم وتعيق حركته بتبقى شهادة بموته، لأنه مش حيقدر يصطاد ولا حيقدر يدافع عن نفسه أو يتحرك مع القبيلة بتاعته في سعيها المستمر للحصول على الغذاء.. باختصار.. كان فيه كم هائل من الضغوط البيئية اللي بتأثر في حياة الرجالة دي.

في الوقت الصعب ده.. الحياة كانت رخيصة والموت كان الاحتمال الأكبر.. لذلك الأخين دول عمرهم كان قصير.. ولما حان أجلهم..



واحد منهم كان سايب في الدنيا ولاد كتير قوي، ومعظمهم طبعا طالعين لأبوهم، والتاني كان سايب شوية صغيرين، وبرضه خيبانين زي أبوهم.. وبقية الحدوتة إحنا عارفينه.. صفة العين الزايغة بتنتشر لأنها بتدي الشخص فرص أكبر للبقاء من خلال زيادة النسل.. وصفة القناعة الجنسية بتتراجع لأن عدد اللي حاملين الصفة دي بيقل بمرور الوقت.

العين الزايغة كانت إستراتيجية ناجحة جدا للبقاء والحفاظ على النوع في ظل الظروف الصعبة والضغوط البيئية اللي الإنسان البدائي كان بيعيش فيها ويتعرض لها.. ضعف الإنسان قدام الطبيعة ومخاطرها، وغياب الوسائل اللي تمكنه من الحفاظ على حياته، كان حله الأمثل هو ترك أكبر عدد ممكن من الأبناء لموازنة المخاطر دي.. علشان كده الصفة دي بتبان غريبة النهارده.. لأن الظروف اللي خلتها تظهر ما بقتش موجودة.. وده مربط الفرس في الموضوع بتاعنا والسبب الأساسي اللي بيخلي الرجالة والستات يستغربوا من سلوكيات بعض.. الصفات اللي إحنا بنستغربها اتكونت وتم انتقائها لأنها كانت بتساعد البني آدمين يواجهوا الضغوط البيئية اللي كانوا بيتعرضوا ليها.. النهاردة الضغوط دي اختفت.. بس الصفات لسه موجودة، وهي دي المشكلة.

صفات مناسبة في وقت مش مناسب

كل كائن حي بيتكيف ويتأقلم مع البيئة والظروف اللي هو موجود فيها. وعمليات الانتقاء اللي إحنا اتكلمنا عنها بتشتغل بناء على المعطيات



بتاعة الظروف دي. يعني مثلا لما دبة تعيش في حتة برد وفيها تلج زي القطب الشمالي.. عملية الانتقاء حتدي أفضلية للصفات اللي بتساعد الدبة دي على التكيف مع البيئة المحيطة.. الفرو حيتحول بالتدريج للون الأبيض علشان يساعد الدب على التخفي.. كمية الدهن اللي متخزن في الجسم حتزيد علشان تكون عازل يحمي من البرد، وهكذا.. وطبعا التغيرات دي بتاخد عشرات الآلاف من السنين علشان تحصل.

تعالى بقى وانقل الدب ده من القطب الشمالي إلى شبه الجزيرة العربية.. إيه اللي حيحصل؟ بالتأكيد مأساة.. الدنيا بقت حر جدا عليه، والفرو بتاعه ما بقاش مناسب للمكان الجديد.. مش حيعرف ياكل لأن غذاؤه الأساسي اللي هو حيوانات الفقمة وكلب البحر اختفى، وحل محله الكبسة والبرياني. ولك أن تتخيل حجم المعاناة اللي حيعانيها الدب ده طول فترة عقده في الخليج، ده غير مشكلة الكفيل والإقامة. اللي حصل للدب ده هو بالظبط اللي حصل للبني آدمين وخلى الرجالة والستات يشتكوا من عدم منطقية تصرفات الطرف التاني.. إحنا اتنقلنا من بيئة كل صفاتنا اتكونت علشان تساعدنا نعيش فيها.. لبيئة تانية الصفات بتاعتنا مش متصممة عليها ولا مناسبة ليها.

المؤشرات والأبحاث في العلوم المختلفة، زي الجيولوجيا وعلم الأحياء وغيرها، بتقدّر زمن وجودنا كجنس بشري على الأرض بحوالي ٢٠٠ ألف سنة.. المعلومات اللي عندنا برضه من ناحية التاريخ بتقول إن عمر الحضارة الإنسانية بشكلها اللي إحنا نعرفه النهارده، واللي هي متمثلة في وجود مجتمع مستقر مركزي له قوانين وبتحكمه قواعد، بقى لها عشر آلاف سنة بس.. الكلام ده معناه إن البني آدمين كانوا عايشين



لمدة ١٩٠ ألف سنة في ظروف مختلفة تماما عن الظروف اللي هما عايشين فيها خلال العشر آلاف سنة اللي فاتوا.. يعني ٩٥٪ من عمر الجنس بتاعنا كنا بنواجه فيه تحديات وضغوط بيئية ما بقتش موجودة.. اختفت وأصبحت ماضي وتاريخ.. زي القطب الشمالي ما بقى ماضي بالنسبة للدب الخليجي بالظبط.. قعد آلاف السنين عايش في ظروف بيئية معينة، وفجأة لقى نفسه في ظروف مختلفة تماما.

الجزء الأكبر من الـ ١٩٠ ألف سنة دول البني آدمين كانوا بلا دين ولا قانون ولا نظام.. كانوا بلا علم ولا طب ولا وعي.. كانوا في واقع الأمر عايشين زي الحيوانات، وبالتالي تعاملهم مع التحديات اللي كانت بتواجههم ما كانش بياخد في اعتباره أي قيمة من القيم اللي إحنا عايشين بيها النهارده كمجتمعات متحضرة. من عشرات الآلاف من السنين الست ما كانتش بتدي الراجل فوق دماغه لما تشوفه مع واحدة تانية.. ده كان الطبيعي والعادي والمتعارف عليه.. والصفات اللي إحنا النهاردة بنبهدل الراجل عليها كانت في الوقت ده هي الوسيلة الأمثل لاستمرار الجنس البشري.

إذن نقطة البداية بالنسبة لنا هي إننا نعرف أصل المشكلة جاي منين.. المشكلة اللي مقابلانا النهارده هي إن الصفات اللي اتشكلت في فترة ١٩٠ ألف سنة مش حتلحق تختفي أو تتغير في فترة ١٠ آلاف سنة، وعلشان كده الستات حتستغرب صفات كتير في الرجالة، لأن الصفات دي اتوجدت علشان تحل مشاكل اختفت خلاص.. ونفس الكلام بالنسبة للرجالة اللي حيبقوا مش فاهمين كتير من تصرفات الستات، لأنها كانت بتساعدهم على التعامل مع واقع ما بقاش موجود.



طول ما إحنا ماشيين في الكتاب.. حنقابل صفات وسلوكيات كتير بتحكم تصرفاتنا، وحنتعرّف على أنظمة مختلفة داخل أجسامنا وعقولنا اتكوّنت واتشكلّت علشان تحمينا وتحمي وجودنا في ظروف تانية، مختلفة عن الظروف اللي إحنا عايشين فيها دلوقت.. وده اللي ما كناش عارفينه وشايفينه.. لأنه كان مستخبي ورا الستارة.. معرفتنا بالأسباب دي مش مبرر إننا نقبلها ونسلم بيها كأمر واقع.. إنما وعينا بمصدرها وفهمنا لسبب وجودها حيخلينا نلاقي لها حلول واقعية، وتعاملنا معاها حيكون فيه حكمة أكبر وفهم أعمق.



• السنين الأولى •

الاختلاف بين كريم وسارة كان باين من بدري جدا.. من مرحلة الطفولة تقدر تشوف الفرق اللي بينهم في حاجات كتير.. مثلا في الطريقة اللي بيلعبوا بيها.. كريم وأصحابه لعبهم مبني على المنافسة والعنف.. سارة وصاحباتها بيميلوا أكتر للمشاركة والتعاون.. كمان في حجم الطاقة وشكلها.. كريم حركته كانت كتيرة وما بيعرفش يقعد على بعضه.. سارة برضه كانت نشيطة، بس نشاطها مختلف وحركتها أقل كتير من كريم.. الولد الطبيعي حركته أكتر من ٧٠٪ من البنات اللي في سنه.

السلوك كمان كان مختلف.. كريم وأصحابه سلوكهم كان أهوج وما عندهمش القدرة على تقدير عواقب اللي بيعملوه بشكل سليم، وشهيتهم للمخاطرة والمجازفة كانت كبيرة. سارة في المقابل كانت حريصة أكتر على الالتزام وأهدى في انفعالاتها.. إحساسها باللي بيحصل حواليها ووعيها باحتياجات الآخرين كان أكبر بكتير من كريم.. علشان كده دايما يقولوا البنات عاقلين.

اختلاف تاني مهم هو الحاجات اللي بتجذب انتباه الولاد والبنات.. فضول كريم كان رايح ناحية الحاجات اللي حواليه، وهمّه يعرف هي بتشتغل إزاي.. علشان كده كان طول الوقت بيعمل تجارب كارثية.. زي مثلا إنه يحاول يعرف إيه اللي حيحصل لو ولّع عود كبريت ورماه على السجادة؟ أو إيه اللي حيحصل لو حط القلم في عين ليلى (أخته الصغيرة)؟ أو التجربة العبقرية اللي قام بيها لما خد بيضة رخام من اللي بيتحطوا زينة وقعد عليها علشان تفقس!

في المقابل، فضول سارة كان رايح ناحية البني آدمين.. طول الوقت كانت بتحاول تقرا وشوش الناس.. نبرة صوتهم.. تصرفاتهم وانفعالاتهم.. جزء كبير من طاقتها كان رايح في محاولة استشفاف المشاعر ومحاولة فهم الرسائل العاطفية اللي الناس بتبعتها بشكل غير مباشر من خلال تصرفاتها وسلوكها.

اهتمام كريم بالبيئة اللي حواليه، وتركيزه اللي كان رايح على «الأشياء»، متناسب مع الدور اللي كان جدوده بيتجهزوا له في ١٩٠ ألف سنة الأولانيين من تاريخنا كبشر.. دور كريم كان حيبقى إنه ينصب الخيمة، ويحفر البير، ويسن السكينة، ويشد الوتر بتاع القوس اللي حيصطاد بيه، ويحط علامات يعرف بيها طريقه في الغابة وحايرجع إزاي، وهكذا.. علشان كده التجربة والاستكشاف بيعلّموه حاجات كتير مفيدة للدور ده.. والفضول وحب الاستطلاع والمغامرة هي صفات تم انتقاءها لأنها بتزوّد فرص كريم وجدوده من قبله في البقاء والتناسل.

ليه الاهتمام بالمشاعر وقراية الرسايل العاطفية مهم بالنسبة لسارة؟ تخيل لو سارة بعد ما تخلّف ما تقدرش تميّز أو تعرف ابنها اللي هاري



نفسه عياط ده بيعيط ليه؟ علشان مبلول؟ ولا علشان عنده مغص؟ ولا علشان سخن؟ أو لو كانت ما تقدرش تحس وتعرف ما إذا كان الأخ اللي بيحوم حواليها وعمّال يجيب لها موز وبرتقال (في الـ ١٩٠ ألف سنة الأولانيين.. الحاجات دي كانت جامدة جدا) ناوي يرمي بذرته جواها ويخلع؟ ولا حيقعد ويربي معاها العيال؟ القدرات دي كانت مهمة جدا ليها علشان تحافظ على نسلها وعلى حياتها أيام الغابات والكهوف.

الراجل والست بيتم تجهيزهم لأغراض عملية، ولأدوار كل واحد فيهم حيقوم بيها، ولمجموعة من المهام اللي بتبقى مرتبطة ارتباط وثيق بالظروف اللي هما عايشين فيها، أو بمعنى أصح اللي كانوا عايشين فيها.. وطبعا الأدوار دي محكومة بالـ ٣ شروط اللي بيحرّكوا كل حاجة من ورا الستارة. التجهيز ده بيبتدي من قبل حتى ما يتولدوا.. من وهما لسه في بطون أمهاتهم.

فترة الحمل

بداية من فترة الحمل.. كريم وسارة حيمشوا في سكتين مختلفتين.. كل واحد فيهم جسمه حيتشكل بطريقة مختلفة عن التاني.. وده بيبقى واضح ومعروف.. إنما الجزء المهم واللي إحنا مش شايفينه، لأنه مستخبي ورا الستارة، هو إن مخ كل واحد فيهم كمان حيتبني ويتركب بطريقة مختلفة اختلاف كبير عن مخ التاني.. ده طبعا حينعكس على طريقة تفكيرهم وعلى سلوكهم وتصرفاتهم.. ورغم إن مخ الراجل ومخ الست فيهم نفس الأجزاء ونفس المراكز العصبية.. إلا إن فيه اختلافات كبيرة في



حجم المراكز دي وفي كمية الوصلات اللي بتربط بينها وبين بعضها.. الاختلافات دي بتيجي منين؟ من المخدرات!

دي الحقيقة.. كريم وسارة من وهما لسه في بطون أمهاتهم حيتعرضوا لعملية حقن ممنهجة بالمخدرات.. والمخدرات دي حيعيشوا عليها طول عمرهم بعد كده.. بس مش دي المشكلة.. المشكلة إنهم حياخدوا أنواع مختلفة من المخدرات.. لو كانوا بياخدوا نفس المخدر وعاملين نفس الدماغ كانوا حيعيشوا في تبات ونبات.. لكن تخيل اتنين عايشين مع بعض.. واحد بياخد مخدر بيخليه مسطول وكسلان.. والتاني بياخد مخدر بيخليه نشيط وعايز يتحرك.. متخيل الجحيم اللي حيبقوا عايشين فيه وهما بيحاولوا يتفاهموا مع بعض؟ هو ده اللي حصل للرجالة والستات.. موضوع غريب شويه؟ خليني أشرح لك.

المخدرات مواد كيميائية بتمشي في الدم وبتعمل تأثير معيّن على المخ بيبان في سلوك اللي بياخدها.. وكل مخدر له تأثير بيختلف باختلاف نوعه وكميته.. نفس الكلام ده ينطبق على الحاجة اللي إحنا بنسميها الهرمونات. الهرمونات هي كمان مواد كيميائية بتمشي في الدم وبتأثر على الجسم والمخ، والتأثير بتاعها بيختلف حسب نوع الهرمون وكميته. فيه هرمون بيزوّد الارتباط العاطفي.. وفيه هرمون بيزوّد العدائية والعنف.. وفيه هرمون بيشجّع على المخاطرة، وفيه هرمون بيشعل الرغبة.. وهكذا.

الرجالة والستات عايشين على الهرمونات دي طول الوقت، وكل واحد منهم بياخد جرعات متفاوتة من الهرمونات المختلفة بتأثر على سلوكه وحالته النفسية. الهرمونات مخدرات طبيعية أجسامنا هي اللي بتعملها، ووجودها له حكمة لأنها بتتحكم في سلوكنا وتصرفاتنا بالشكل



اللي يساعدنا على تحقيق الشروط التلاتة.. البقاء والتزاوج وحفظ النسل.

أثناء الأسابيع الأولى من فترة الحمل ما بيكونش فيه فرق بين كريم وسارة.. كل يوم ملايين الخلايا الجديدة بتظهر وبتشكل الأجزاء المختلفة من جسمهم.. كل شوية عضو جديد بيتكوّن أو عضو موجود بينمو ويكتمل.. لكن في الأسبوع التامن فيه عضو بيظهر وبيعمل ثورة كيميائية بتكون بداية الاختلاف الكبير اللي بين كريم وسارة.. العضو ده بيعدّل المسار اللي مخ كريم بيتشكّل على أساسه.. لأن علميا الأصل في تكوين وتركيب مخ الإنسان هو مخ الست.. يعني لو العضو ده ما شافش شغله وعمل التغيير المطلوب.. كريم حيبقى «كوكي».

العضو المهم اللي إحنا بنتكلّم عليه هو الخصية.. وأهمية الخصية جايه من إنها المسؤولة عن إفراز هرمون اسمه التستوستيرون. الهرمون ده قوي.. عنيف.. عامل زي ما يكون جندي مكلّف بمهمة خطيرة.. ما عندوش رحمة، وعنده هدف واضح ومحدد. هدف الهرمون ده هو بناء كل مظاهر الرجولة عند كريم.. من شكل وحجم العضلات.. لتركيبة ووزن العضم.. لظهور الشعر في مناطق الوجه والصدر وأي حاجة تانية إحنا بنربطها بالرجولة.

من ناحية تانية التستوستيرون بيأثر في بناء مراكز المخ المختلفة اللي بتبقى مسؤولة عن السلوك الأساسي لكريم، واللي إحنا بنسميه السلوك الذكوري.. زي العدوانية.. حب السيطرة.. الميل للعنف.. وطبعا النشاط الجنسي الزائد. من غير الهرمون ده.. الراجل لا حيعرف يصطاد.. ولا حيقدر يحارب.. ولا حيبقى عنده النخوة اللي تخليه يدافع عن الحريم بتاعته وعيالهم.



ولأن سارة مش حتتعرض للهجمة الشرسة بتاعة التستوستيرون؛ فمخها حيتطور وينمو بالشكل الاعتيادي لمخ الأنثى.. الهرمون اللي حيأثر على تركيبة مخها هو الإستروجين.. الدور المهم بتاعه هو إنه حيزود كثافة الوصلات بين المراكز المختلفة في المخ، وده حيعمل اختلاف كبير بين سارة وكريم في طريقة التفكير زي ما حنشوف دلوقت.

بداية الاختلاف

معروف علميا إن المخ مقسوم فصين، وكل فص منهم فيه مراكز مرتبطة بوظائف الجسم المختلفة.. الرجالة بشكل عام عندهم ميل للتركيز على استخدام فص واحد من المخ، في الوقت اللي الستات بيستخدموا فيه الفصين بتوازن.. لما الراجل بيستخدم الفص الشمال، واللي بتكون فيه المراكز المسؤولة عن التعامل مع الأشياء والحقائق والأرقام، بيبان عليه قدر عالي من التناحة وفقر التعبير عن المشاعر.. ولما بيستخدم الفص اليمين، واللي بيرتبط أكتر بالعواطف والخيال والإبداع، برضه بتبان عليه الأعراض دي بشكل مبالغ فيه.

الستات في المقابل عندهم قدرة أكبر على استخدام الفصّين بشكل متوازن نتيجة لكثافة الوصلات بينهم.. وده اللي بيخليهم يربطوا كل حاجة ببعضها.. يجمعوا المنطق على العواطف.. ويربطوا الماضي بالحاضر.. واللي حصل في حتة باللي حصل في حتة تانية.. وهكذا.

الستات نظرتهم شمولية.. الرجالة نظرتهم انتقائية.. الستات بتميل لربط الأمور ببعضها.. الرجالة بتميل للتعامل مع كل أمر على حدة.



دول أسلوبين مختلفين تماما في حل المشاكل والنظر للأمور.. خد عندك مثلا الحوار اللي سارة سمعته مرة بين والدها ووالدتها:

ـ كلم لنا المهندس إبراهيم ييجي يبص على التلاجة.

ـ ليه؟ مالها؟

ـ مش بتسقع زي الأول.

ـ طبعا.. ما انتم طول النهار فاتحين بابها زي ما يكون باب أوضة.. حكلم إبراهيم بكرة.

ـ هو إبراهيم متجوز؟

ـ إيه علاقة ده بالموضوع؟

ـ تفتكر ينفع عريس لريهام جارتنا؟

ـ إبراهيم متجوّز ومخلّف كمان!

ـ طيب ما عندكش حد ينفع ريهام؟ دي بنت زي الفل بس حظها وحش!

ـ انتي عايزة تصلّحي التلاجة ولا تجوّزي ريهام؟

ـ هو يا ده.. يا ده؟ يعني أنا ماعرفش آخد وأدي معاك أبدا؟ خلاص مش مهم.. ما تنساش تكلم إبراهيم.. وشيل حاجتك اللي سايبها على الأرض أنا تعبت من التنضيف وراكم.

طبعا لو إنت راجل حتحس إن مش التلاجة بس اللي بايظة..



بس لو إنتي ست حتتفهمي تماما حالة أم سارة.. لأن على عكس أبو سارة اللي في اللحظة دي ما بقاش شايف حاجة غير التلاجة ومهمة تصليحها.. الدنيا بالنسبة لأم سارة مش تلاجة بس.. فيه حوالين التلاجة عالم متكامل من الأشياء والأشخاص والأحداث اللي بتفكّر فيها وشاغلة دماغها.. علشان كده عمر أبو سارة ما قدر يفهم السلوك ده.. والحقيقة برضه أم سارة ما كانتش بتفهم ليه التلاجة فجأة بقت أهم عند أبو سارة منها ومن سارة نفسها.

إذن بداية الاختلاف بين كريم وسارة جاية من إنهم بيتنقعوا في الهرمونات أثناء فترة الحمل، والفروق اللي بينهم بتتشكل نتيجة لده.. بس في مرحلة الطفولة.. فيضان الهرمونات بينحسر ومستواها في الدم بينزل لأدنى درجاته، والأطفال بيدخلوا في مرحلة هدنة مع التغيير.. الولاد والبنات في السن ده احتكاكهم ببعض بيكون قليل واهتمامهم بالجنس الآخر يكاد يكون منعدم.. وبالتالي كل واحد منهم بيبقى في حاله وكأن التاني مش موجود.. لكن ده مش حيستمر كتير.. ده زي ما بيقولوا الهدوء الذي يسبق العاصفة.. عاصفة المراهقة.

مأساة كريم

سن المراهقة.. أو بتعبير أدق سن البلوغ.. هو مرحلة ثورة حقيقية عند الولد والبنت.. الجدول الزمني اللي الاتنين اتصمموا عليه بيقول إن ده الوقت المناسب لتحقيق الشرط التاني من الـ ٣ شروط بتوعنا.. شرط التزاوج.. علشان كده الهرمونات بتلعب لعبتها الكبيرة في الوقت



ده علشان تجهّز كريم وسارة للمهمّة الأساسية دي.. والهجوم بتاعها على أجسام البنات والولاد بيكون شرس ومؤثر جدا.. وطبعا لأن الظروف اللي إحنا عايشين فيها النهارده ما بتسمحش باللي المفروض يحصل في السن ده.. فالنتيجة بتكون إن فوران الهرمونات بيتحوّل للعنة عواقبها بتكون عنيفة على الولاد والبنات وعلى أهاليهم وعلى أي حد حظه السيء بيحطه في سكتهم في الوقت ده.

مدام تهاني عمرها ما حتنسى عيد ميلاد كريم العاشر.. دي كانت آخر مرة تشوف كريم اللي اتعوّدت عليه وعرفته في العشر سنين اللي عاشتهم معاه.. من بعدها كريم دخل مرحلة تحوّل كبير.. في الوقت ده مستوى التستوستيرون زاد في جسمه ٢٠ مرة.. الكم المذهل ده من الهرمون هو اللي بيخلي الأجزاء المرتبطة بالجنس في مخ كريم أكبر مرتين ونص عن حجمها في مخ سارة.. وده السبب اللي بيخلي الرغبة الجنسية عند الولاد أعلى ٣ مرات منها عند البنات.

القصة دي خلت كريم مش عارف يفكر في أي حاجة غير الجنس.. إلحاح رهيب ورغبة قاتلة سيطرت على تفكيره ونغّصت عليه حياته.. من اللحظة دي ولحد سن اليأس (أيوة فيه سن يأس للرجالة) الجنس حيحتل جزء مش قليل من تفكير كريم، وساعات حيبقى له تأثير كبير على تصرفاته.. مصايب كتير بتحصل للرجالة بسبب الموضوع ده.. ما فيش حاجة بتبهدل الراجل وتقل قيمته قد الهرمون المجرم ده.

ويا ريت الموضوع وقف على كده.. مجموعة هرمونات تانية انضمّت في الوقت ده للتستوستيرون وعملت خلطة مرعبة بوظت مخ كريم



خالص.. خلته بني آدم تاني.. ابتدى ينعزل عن البيت ويقرّب أكتر من أصحابه.. بطّل يتكلم عن اللي بيحصل في المدرسة، وبقى بيعارض كل حاجة وأي حاجة طول الوقت.. فجأة طلعت له شخصية وبقى عايز يفرضها على الكل.. ابتدى يرسم حدود حوالين نفسه وبقى عدواني جدا لو حد تخطى الحدود دي. أوضته.. حاجته.. أصحابه.. أي حاجة داخلة في نطاق سيطرته بقت بالنسبة له مسألة تحدي وكرامة.

مرحلة المراهقة عند كريم كانت فترة صعبة جدا عليه.. فيضان الهرمونات اللي في جسمه كان بيزقه في سكة هو ما اختارهاش.. الآثار الجانبية بتاعة الهرمونات دي خلته مشتت.. تايه.. جواه رغبات كتير متناقضة ومش عارف يعمل فيها إيه.. قدرته على التحكم في تصرفاته ورغباته في الوقت ده كانت ضعيفة جدا.. والمشكلة كانت إن كل اللي حواليه مش فاهمين هو حاسس بإيه وفاكرين إن اللي هو بيعمله ده طيش وهيافة وسوء تربية.. ما يعرفوش إن الهرمونات الدايرة في جسمه هي المسؤول الأول عن سلوكه الأرعن، وهي السبب الأساسي في المعاناة اللي كان حاسس بيها.

أكتر حتة بتبان فيها المشكلة دي هي المدرسة.. كل حاجة في نظام المدرسة بتشتغل عكس الطريقة اللي بيشتغل بيها مخ الولد المراهق. المدرسة عايزة هدوء وتركيز.. الولد عايز حركة ونشاط.. المدرسة عايزة انضباط والتزام.. الولد عايز حرية واستقلالية.. المدرسة عايزة روتين ونظام.. الولد عايز مغامرة واستكشاف.. لما نعرف الحاجات دي كلها المفروض ما نستغربش إن الولاد هما اللي مسؤولين عن ٩٥٪ من الشقاوة واللخبطة اللي بتحصل في الفصول، وإن ٨٠٪ من الطلبة اللي



ما بيكملوش تعليمهم بيكونوا ولاد.. وإن ٧٠٪ من درجات الرسوب بتكون من نصيب الولاد. الولاد ما بيعملوش كده علشان هما مش مؤدبين.. هما بيعملوا كده لأن الكيمياء بتزقهم في السكة دي.

مأساة سارة

نفس الهجوم اللي حصل عند كريم حيحصل عند سارة.. هي كمان التستوستيرون حيزيد عندها بس بنسبة أقل بكتير من كريم.. لكن الفيضان الحقيقي في الهرمونات عندها حيكون في الهرمونات الحريمي (الإستروجين والبروجيسترون).. الهرمونات دي حتولع كل دواير الأنوثة في جسمها، وحتعمل إعادة هيكلة كاملة للجسم.. لدرجة إن سارة نفسها حتتخض من التغيير وحاتبقى متلخبطة جدا ومش عارفة تتعامل معاه إزاي؟

التغيرات الجسدية اللي حتحصل لسارة حتصاحبها تغيرات نفسية كبيرة.. سارة حتبقى حساسة عاطفيا جدا في الوقت ده.. بالذات من ناحية نظرة الآخرين ليها، وبالتحديد من زاوية الجاذبية.. أهم حاجة عند البنت في سن المراهقة هو إنها تبقى جذابة ومرغوبة.. الاهتمام باللبس والشكل بيزيد.. البص على المراية والمقارنة بينها وبين صاحباتها حيبقى شاغلها الأكبر.. تركيز البنت في الوقت ده بيبقى في إيه اللي ظهر وإيه اللي ماظهرش؟ وإيه اللي كبر وإيه اللي ما كبرش؟ شكل الوسط.. حجم الصدر.. الشعر.. الحبوب.. حتبقى محتارة.. ثقتها بنفسها حتتأثر جدا بالمسائل دي، وفي الوقت اللي حتبقى مستنية نظرات الآخرين



وعايزاها.. حتبقى مش عارفة.. النظرات اللي جاية لها دي نظرات إعجاب ولا استغراب ولا نفور؟

في الوقت ده سارة حيحصل لها تغيير جوهري تاني حيعمل فرق كبير بينها وبين كريم في التفكير والسلوك... هرمونات سارة ابتداء من سن المراهقة حتبتدي دورة لا تنتهي من الارتفاع والانخفاض.. التغيير الكبير في كمية الهرمونات ده حيأثر على حالة سارة النفسية وعلى حياتها العاطفية، وحيخليها عرضة للتقلبات العاطفية أكتر بكتير من كريم.

إذا شبّهنا التغير اللي بيحصل في حالة الراجل النفسية والعاطفية بتغيير الفصول.. بيحصل على فترات متباعدة وفي النص فترات استقرار.. حالة الست النفسية حتبقى عاملة زي الجو في وقت تغيير الفصول.. كل يوم بحال.. وماحدش يقدر يعرف بكرة حيبقى عامل إزاي. ده بيخلّي الراجل يركب الحلزونة طول الوقت.. ساعات يقول كلام عادي يلاقي الست بتعيط.. وساعات حيلاقي الست بتهب فيه من غير سبب.. ساعات الست حتفكره بحاجات حصلت من سنين وتتعامل معاه كأنه لسه عاملها دلوقت.. وطبعا الراجل مستحيل يفتكر حاجات زي دي لأسباب حنعرفها قدام شوية.. المهم بالنسبة لنا هو إن التباين الكبير في حالة سارة النفسية حيعمل لكريم لخبطة جامدة في حياته.. واللي حيصعب المسائل أكتر إنه للأسف ما بيستخدمش غير فص واحد من مخه في التعامل معاها.



دقّة قديمة

الهرمونات بتلّون العالم بتاعنا وبتخلينا نشوف الدنيا بشكل مختلف. وظيفتها هي تجهيز الراجل والست للدور اللي كل واحد منهم حيقوم بيه علشان الحياة تستمر.. طبعا طقم الهرمونات اللي موجود في أجسامنا النهارده بيهيأنا ويجهّزنا للحياة اللي كانت موجودة خلال الـ ١٩٠ ألف سنة الأولانيين من عمر الجنس البشري.. مش الحياة الموجودة دلوقت.. المنطق بيقول إن لو هرموناتنا مناسبة لنمط حياتنا النهارده كان التستوستيرون يشتغل بعد ما كريم يخلص الجامعة، علشان يعرف يركز في مستقبله.. وكان الإستروجين يشتغل بعد ما سارة تتقري فاتحتها، علشان كلام الناس والقيل والقال!

هرموناتنا دقة قديمة.. شغالة بمنطق زمن راح وانقضي.. بتخلي الست مغرية في نظر الراجل وتخلي الراجل يجري ورا الست.. مع إن النهارده مفيش ما يمنع إن الست هي اللي تبقى معجبة بالراجل وهي اللي تجري وراه.. في نفس الوقت الهرمونات بتجهز الست للأمومة وبتجهز الراجل للمعافرة والسعي ورا الرزق.. مع إن النهارده الست بتنزل تعافر زي الراجل، والراجل بقى عليه مسؤولية في التربية ورعاية الأطفال زي الست.. الرعاية والاحتضان اللي كانوا مسؤولية الست أصبحوا مسؤولية مشتركة.. والحماية والأمان اللي كان الراجل بيوفرهم أصبحوا متاحين من خلال المجتمع والشرطة وفرد الأمن أو بواب العمارة.. وهكذا.

الصورة شوية شوية بتتضح أكتر.. الحاجات اللي مستخبية ورا



الستارة بتظهر.. جينات، هرمونات، تركيبة مخ، وغيره.. والسلوكيات اللي بتنتج عن الكلام ده ابتدت مبرراتها تبان.. سلوكيات كانت مطلوبة لأنها كانت مفيدة في ظروف معينة.. المشكلة اللي مقابلانا النهارده إن الظروف اتغيرت لكن مسببات السلوك ما زالت موجودة.. هل الموضوع ده له حل؟ أيوة.. بس محتاجين نفهم أبعاده بالكامل قبل ما نقترح حلول.. لذلك في الوقت الحالي محتاجين نكمل الرحلة مع كريم وسارة.

اللي إحنا شفناه لحد دلوقت هو التغيير اللي حصل لكريم وسارة في مرحلة المراهقة.. المرحلة اللي بتعتبر بداية الحياة الحقيقية.. واللي وعينا بنفسنا وبالعالم اللي حوالينا بيبتدي يتشكّل فيها وبنبتدي نختبر الحياة بكل ما فيها من متع ومتاعب.. دي المرحلة اللي بنكتشف حاجات كتير عن الدنيا وعن نفسنا.. بس أروع اكتشاف في كل الاكتشافات اللي بتحصل في المرحلة دي هو اكتشاف الحب.

وده موضوع الفصل الجاي.



كيميا الحب

اليوم اللي سارة شافت فيه حاتم (أيوة حاتم مش كريم) حصل زلزال.. العالم اتبدل ومعالمه اتغيرت والدنيا ما بقتش الدنيا اللي كانت موجودة قبل كده.. بقت دنيا تانية غريبة.. كل حاجة فيها مضروبة في عشرة.. الفرح مضروب في عشرة.. الوجع مضروب في عشرة.. وهكذا. ما حدش حس بالزلزال ده غير سارة. حتى حاتم نفسه ما كانش عارف إنه بقى مركز الكون ومبعث الأمل في قلب سارة الرهيّف.

وزي ما الدنيا اتغيرت.. سارة ما بقتش سارة.. كيانها اتشقلب وحياتها اتلخبطت وابتدت تظهر عليها أعراض غريبة.. نفسها اتسدت عن الأكل.. ونومها قل.. وبطنها بقت بتكركب كل ما طيف حاتم ييجي في خيالها. زيادة على ده كله جالها وسواس قهري.. كل دقيقة تبص على التليفون تشوفه اتكلم ولا لأ، رغم إنها عارفة إن التليفون



حيرن لو ده حصل.. ده غير الهوس بأسئلة ما لهاش إجابة.. «يا تري هو بيعمل إيه دلوقت؟».. «يا تري بيفكر فيا زي ما بافكر فيه؟».. «يا ترى هو حاسس بيا ولا لأ؟».. مودها اتلخبط خالص.. ساعات مبسوطة ومتفائلة.. وساعات محبطة ويائسة.. كل ده في وقت قصير وبدون أي أسباب منطقية.. باختصار.. سارة حالها بقى يصعب على الكافر.. والسبب طبعا الحب وسنينه.

الحب الرومانسي ظاهرة كونية.. موجودة في كل الثقافات وكل المجتمعات.. جزء أساسي من تركيبتنا كبشر.. لو كائن فضائي نزل على الأرض وسمع الأغاني وقرا الروايات واتفرج على الأفلام اللي البني آدمين بيعملوها في كل مكان على كوكب الأرض؛ حيفتكر إن الحب هو الهدف الأساسي للحياة على الكوكب ده.. وحيستنتج إن الناس هنا عايشين بس علشان الحب.

الحب الرومانسي هوس.. بينسينا نفسنا وبيلخبط إحساسنا بالواقع.. بيخرجنا من العالم العادي، الروتيني، الرتيب.. ويودينا عالم تاني مختلف.. ساعات بيبقى مليان بهجة ونشوة وسعادة.. وساعات بيبقى مليان ألم ومعاناة وعذاب.. بس في الحالتين.. الحب بيجيب آخرنا.. بيخلينا عايشين بأقصى طاقتنا.. تأثير الحب علينا بيبان من وصفنا له.. «نار» الحب، «جنة» الحب، «روعة» الحب، «جنون» الحب، «عذاب» الحب، «سحر» الحب. فيه ناس بتتجنن علشان الحب (قيس).. فيه ناس بتموت علشان الحب (روميو).. فيه ناس بتقول إن الحب هو أسمى معاني الحياة (يوسف وهبي).

معظم الناس تقييمها للحب الرومانسي إنه عاطفة.. بس الحقيقة



إن الحب الرومانسي أكبر وأعمق من كونه عاطفة أو إحساس.. الحب الرومانسي دافع أساسي في الحياة ومحرك قوي للإرادة والفعل.. الكلام ده مش مبالغة أو وصف جمالي.. دي حقيقة علمية.. الحب الرومانسي بتحركه منظومة كاملة في مخنا.. مراكز عصبية وهرمونات وإشارات كهربائية ورسايل رايحة ورسايل جاية.. شغلانة كبيرة واستثمار مش قليل في الحجم والطاقة.. وزارة كاملة بموظفينها معمولة جوه دماغنا لخدمة الإحساس الرائع.. وده بيقول إن ورا الستارة الموضوع ده وراه حاجة أهم بكتير من كونه مجرد إحساس.

وكر الملذات

الجزء من المخ اللي بنتكلم عليه اسمه منظومة الإثابة «Reward System».. دي ببساطة شديدة وكر الملذات اللي في دماغنا.. جزء بينشط لما بنعمل الحاجات اللي فيها نشوة أو بهجة أو إثارة، وبيبقى مسؤول عن شعور النشوة والإثارة اللي إحنا بنحس بيه.. وهي دي المنظومة اللي بتحفزنا نعمل أي حاجة علشان نفضل نستمتع بالأحاسيس دي. علشان كده المنظومة دي لما بتشتغل بيحصل لنا نوع من الهوس بالحاجة اللي بتدينا المتعة وبتخلينا نفضل نجري وراها بإيدينا وسنانا.

ده الجزء اللي بيشتغل لما الناس تاخد مخدرات زي الكوكايين أو الهيروين.. علشان كده كل ما هو مرتبط بالإدمان بيكون مرتبط برضه بالمنظومة دي.. إدمان أكل (الشوكلاتة).. إدمان مجازفة (القمار).. إدمان الشغل.. وهكذا. وعلشان كده فيه شبه كبير بين أعراض الحب الرومانسي وأعراض الإدمان.



اللي بيحرك الجزء ده من المخ وبيوصل لنا الأحاسيس الرائعة دي عنصر اسمه الدوبامين.. ده أكسير السعادة ومصدر البهجة والمتعة في حياتنا. الدوبامين مادة كيميائية بتفرزها الخلايا العصبية في المخ علشان تبعت من خلالها إشارات للخلايا العصبية التانية، علشان كده اسمه «موصل عصبي».. له في الجسم مهام ووظائف كتيرة ومختلفة.. بس واحدة من أهم نشاطاته هي تفعيل منظومة الإثابة وإعطائنا الأحاسيس الرائعة اللي بنحس بيها وإحنا بنعدي بأي تجربة ممتعة، زي الحب.. ده اللي بيزرع الحافز العنيف اللي بيخلينا نجري ورا حاجة، وهو اللي بيدينا الإحساس بالإشباع والمتعة لما الحاجة دي تحصل.

الدوبامين بيزيد إفرازه لما يبقى فيه مصدر إثارة.. نظرة ليها معنى.. كلام حلو بيتقال.. لمسة إيد خفيفة.. كل دي حاجات بسيطة بس ليها أثر السحر.. علشان كده أمهات كتير بتحذر بناتها وتقول لهم «ما تخليش حد يضحك عليكي بكلمتين حلوين».. أو «إوعي تخلي ولد يلمسك أو يحط إيده عليكي».. هما عارفين تأثير الحب والكلام الناعم على وعي بناتهم، وعارفين إن الواحد ممكن في لحظة يبقى مش متحكم في نفسه ومش قادر يعقل الأمور.. وعارفين إن لحظة ضعف من دول ممكن تودي لطريق مالوش رجوع.. صحيح الأمهات ما يعرفوش حاجة عن الدوبامين.. لكن عارفين التأثير بتاعه.. ما يعرفوش إن الكيمياء بتاعة مخنا بتتغير فعليا وبتفقدنا القدرة على الحكم المنطقي.. لكن عارفين إن الحب بيخلينا مسلوبين الإرادة ومقاومتنا ضعيفة.

إحنا بجد بنبقى تحت تأثير شيء غير طبيعي وله سلطان قوي علينا، والحاجة الصفرا اللي البطل كان بيسقيها للبطلة زمان في الأفلام طلعت



مش مهمة قوي.. ديّتها شوية دوبامين زيادة واللمبة تتحرق من نفسها. الكلام ده بالمناسبة ينطبق على الرجالة كمان.. ياما أسرار دول تم إفشاءها تحت تأثير الدوبامين، وياما ملوك تخلوا عن عروشهم وسلطتهم علشان يفضلوا محتفظين بالإحساس الرائع ده. يعني لا تعايرني ولا أعايرك.. الحب طايلني وطايلك.

من الحاجات اللي الدوبامين كمان بيعملها إنه بيقلل إفراز مادة في المخ اسمها «السيراتونين».. المادة دي بتلعب دور كبير في التوازن النفسي وبتنظم انفعالاتنا ومزاجنا العام.. قلتها بتؤدي لتقلبات مزاجية جامدة وبتسبب الوسواس القهري.. ده اللي بيفسر ليه سارة كان مزاجها بيتغير بسرعة وبدون أسباب واضحة، وبيخليها تبص على تليفونها كل دقيقتين.

أما بقى حالة الجنون المصاحبة للحب الرومانسي؛ فدي نتيجة اتحاد الدوبامين مع هرمون تاني شبه الأدرينالين، بيخلي قلبنا يدق جامد لما نشوف اللي بنحبه، وبيخلينا نعرق وبطننا تكركب وإحنا بنفكر في حبيب القلب.. الهرمون ده لما بيبقى موجود مع الدوبامين الدنيا بتسخن على الآخر.. كمية طاقة غير عادية بتطلع.. الإحساس بالتعب بينعدم.. علشان كده ما تستغربش لما تلاقي اللي بيحبوا بيقعدوا على التليفون بالساعات ما بيزهقوش.. وتلاقيهم سهرانين لحد الفجر من غير مشاكل، وما بيشبعوش من بعض.

الخلطة الكيميائية دي كمان بتجمّد القلب وتزوّد الجرأة، وتخلي الناس تعمل حاجات ما يقدروش يعملوها في الوضع العادي.. ده اللي بيفسر شوية الجنان اللي بيطلع والحب لسه في أوله، ويخلي واحد مثلا يسافر



٣٠٠ كيلو علشان يشوف حبيبته وهو مش عارف حيبات فين ليلتها.. أو يخلي البطلة في الفيلم تقف تصرخ في وسط الشارع وتقول لحبيبها إنها بتحبه وبتموت فيه قدام الناس.. أو يخلي الراجل ينطس في نافوخه ويجيب ورد (آه والله ورد!) للست اللي بيحبها.

مؤامرة كيميائية

الكيمياء لما بتتلخبط نظرتنا للواقع بتتلخبط هي كمان. الناس اللي تعرف حاتم كويس كانوا مستغربين سارة جدا وبيقولوا عليها عايشة في الوهم.. السؤال المشترك عند معظم الناس دي كان «هي شايفة فيه إيه علشان تعمل ده كله؟».. وده سؤال وجيه.

تحت تأثير الحب سارة ما كانتش قادرة تشوف حاتم على حقيقته.. مش عارفة تشوف عيوبه ولا تحكم على تصرفاته بشكل موضوعي. الحب لخبط لها مخها وبوظ حتة المنطق اللي كانت بتساعدها على التقييم العقلاني.. خلاها ترسم لحاتم صورة مش حقيقية.. مزيّفة وغير منطقية.. صورة بتخلي العيوب صغيرة قوي وليها مبرراتها.. وبتخلي المميزات ضخمة جدا ومبالغ فيها.. زي ما بيقولوا مراية الحب عميا.. بس الحقيقة إن المراية مش عميا.. سارة هي اللي اتعمت ونزلت على عينيها غشاوة. علشان كده القرارات اللي بتتاخد تحت تأثير الحب الرومانسي وبمعزل عن العقل والمنطق ممكن تؤدي لعواقب وخيمة بعد كده.

إذن.. وإحنا بنحب بنكون تحت تأثير فيضان من المواد الكيميائية اللي بتأثر على جسمنا ومخنا، وبتغير صورة الواقع بتاعنا، وبتحطنا في



حالة من الانتشاء، وبتخلينا ندوق أحاسيس غريبة ومثيرة، بيبقى عندنا استعداد نعمل أي حاجة علشان نفضل حاسين بيها. طبعا كل ده مش بيحصل لوجه الله ولا علشان متعتنا وانبساطنا.. فيه سبب تاني أهم.. في إيد خفية بتلعب من ورا الستارة.. جزء من خطتها إن سارة تنسى روحها وتنجرف في التيار بدون مقاومة؛ علشان توصل للنقطة اللي الإيد الخفية دي عايزاها توصل لها.. والصورة الخيالية.. الرومانسية.. الغير واقعية دي ليها وظيفة وهدف، وبتفضل موجودة لحد ما الهدف ده يتحقق وبعدين تختفي.. إيه هو الهدف الغير معلن؟ وإيه القوى المحركة للمؤامرة الجميلة دي؟

الجاني والفاعل الخفي في لعبة الحب الرومانسي هو الـ ٣ شروط بتوعنا.. شروط البقاء والتناسل والحفاظ على الذرية. الـ ٣ شروط دول طوّروا ٣ منظومات في مخنا بيشتغلوا مع بعض علشان يخدموا الأهداف التلاتة اللي اتكلمنا عنهم قبل كده. المنظومة الأولى هي (منظومة الجنس).. ودي مرتبطة بالشهوة، ومسؤولة عن الانجذاب القوي للجنس الآخر بشكل عام.. مش لشخص معين.. دي منظومة تركيزها الأساسي على الرغبة الجسدية، وغير مرتبطة بأي معاني سامية أو لميا أو ريهام.. المنظومة التانية هي (منظومة الحب الرومانسي).. دي اللي إحنا اتكلمنا عليها، واللي هي مسؤولة عن تحريك المشاعر والأحاسيس تجاه شخص ما.. دي اللي بتاخد الانجذاب العام للجنس الآخر، اللي بتحركه المنظومة الأولى، وتركزه في شخص معين.. والمنظومة التالتة هي (منظومة الارتباط العميق)، ودي مسؤولة عن إحداث التوازن والاستمرارية والشعور بالأمان في وجود شخص معين.. ودي المنظومة اللي بيتبني عليها الاستمرارية في العلاقات الإنسانية.



كل منظومة من المنظومات التلاتة ليها مراكزها في المخ وليها الكيمياء بتاعتها وليها الدور الجوهري اللي بتلعبه.. حياتنا بشكلها اللي إحنا عايشينه ما تنفعش من غير المنظومات دي ما تكمّل بعض.. لو الجنس هو المحرك الوحيد عمرنا ما كنا حنقدر نبني علاقات.. ولو الحب هو المحرك الوحيد عمرنا ما كنا حنجيب عيال.. ولو الاتنين موجودين من غير المحرك التالت، واللي هو الارتباط والاستمرارية، كان زماننا بنجري من شهوة لشهوة ومن حب لحب، وعمرنا ما كنا حنبني أسرة ولا نعمّر بيت. كل منظومة ليها الدور بتاعها.. والحب الرومانسي هو البلدوزر اللي بيكسر العقبات اللي ممكن تقف قدام الراجل والست وتمنع ارتباطهم، وبالتالي تمنع تزاوجهم وإنجابهم.. من الآخر يعني.. الحب الرومانسي عميل بيشتغل لحساب الـ ٣ شروط إياهم.

رغم إن الـ ٣ منظومات دول موجودين في مخ الراجل ومخ الست.. إلا إن فيه اختلاف كبير بين الاتنين.. اختلاف من النوع اللي بيعمل مشاكل بين الرجالة والستات. الـ ٣ منظومات دول مرتبطين ببعض ارتباط قوي جدا في مخ الست.. لذلك تلاقي الغالبية العظمى من الستات لما بتحب شخص ما بتحسش بالرغبة إلا تجاهه، وبتستمد إحساسها بالأمان من وجودها معاه. في الرجالة.. الـ ٣ منظومات مش مرتبطين ببعض الارتباط الوثيق ده.. لذلك تلاقي إن الراجل ممكن يشعر بالعاطفة تجاه ست معينة (مراته).. لكن ده ما يمنعهوش إنه يشعر بالشهوة تجاه ست تانية (سكرتيرته).. ومفيش مشكلة إنه يكون بيحس بالأمان مع ست تالتة (أمه). وزي ما اتكلمنا في الفصل الأول؛ ده فرق في الاستراتيجيات لكن الهدف واحد.



ما بعد الحب

قصة سارة مع حاتم ما قعدتش كتير.. بعد شهور من العذاب واللوعة والسهر والدموع سارة ابتدت تفوق لنفسها، ورجع لها تاني الجزء اللي كان اختفي من عقلها، وابتدت توزن الأمور بالميزان العادي وتشوف حاتم على حقيقته.. شخص عادي.. له مميزاته وله عيوبه وإيجابياته وسلبياته.. ووصلت للقرار النهائي إنه مش الشخص المناسب ليها.

الأبحاث أثبتت إن التغيرات الكيميائية المصاحبة للحب الرومانسي تأثيرها على الجسم بيستمر لفترة تتراوح ما بين ٦ـ١٨ شهر.. بعد كده التأثير ده بينحسر وبيقل. ده اللي بيفسر ليه ناس كتير بتشتكي إن «نار الحب» انطفت.. أو إن «إحساسي ناحيتها ما بقاش زي الأول».. الانحسار ده مش معناه إن الشخص اللي بنحبه بقى مش مهم بالنسبة لنا.. أو إننا ما بقيناش نحبه.. لكن معناه إن الشكل ده من الحب والمستوى ده من الانفعالات العاطفية صعب يستمر.. لأن التغيرات الفسيولوجية المصاحبة للحب الرومانسي لو استمرت تأثيرها على الجسم بيبقى مدمر.. والسبب التاني والأهم هو إن الهدف من وجود الحب الرومانسي اتحقق، والتركيز دلوقت اتنقل لتحقيق هدف تاني... بناء حياة مشتركة.

فيه ناس حتشوف الكلام ده محبط.. لأنه بيشيل «الرومانسية» من الحب «الرومانسي»، وبيحوّل الشعور الرائع اللي إحنا بنحسه تجاه شخص ما إلى شوية مركبات كيميائية وإشارات عصبية، بتحطنا تحت تأثير معين علشان نقع في الفخ ونجيب عيال يشيلوا الجينات بتاعتنا وينقلوها من جيل لجيل. الناس كمان حتتضايق من فكرة إن الشعور بالحب مرتبط



بوجود التأثيرات الكيميائية دي، وإن اختفاءها يعني بالضرورة اختفاء الحب.. كأن الشخص التاني ده مالوش أي دور حقيقي، وإن إحساسنا تجاهه مرتبط بكيمياء جسمنا مش بشخصيته ومميزاته وأهمية وجوده في حياتنا.. بس مش دي الحقيقة.. وفيه رد على الكلام ده.

أولا معرفتنا بمكونات حاجة والطريقة اللي بتأثر بيها علينا لا يعني على الإطلاق إننا ما نقدرش نستمتع بيها. خد عندك الشوكلاتة مثلا.. معرفتنا إنها بتتعمل من الكاكاو واللبن والسكر والزبدة ما بيأثرش على درجة استمتاعنا وإحنا بناكلها.. حتى لما الأبحاث الأخيرة عرفتنا إن في الشكولاتة مواد معينة بتعدل المزاج وبتحسن النفسية (الإندورفينات والسيراتونين اللي جبنا سيرته من شويه).. كل ده ما ضيعش طعم الشوكلاتة اللذيذ ولا زوّده.. الشوكلاتة بالنسبة لنا ممتعة بغض النظر عن كل ده.

نفس الكلام ده ينطبق على الحب الرومانسي.. بغض النظر عن سر وجوده والمحركات بتاعته.. الحب الرومانسي حيفضل من أجمل الأحاسيس اللي أي بني آدم ممكن يحس بيها.. قصص الحب اللي بنعيشها بتدي للحياة طعم ومعنى، وبتدينا بداية خيط للارتباط بالشخص اللي بنحبه.. بداية خيط بس.. لأن الحب الرومانسي ما بيستمرش.. بيحل محله حب أعمق وأبعد في مداه وأطول في استمراريته.. بس القوة الدافعة بتاعة الحب الرومانسي هي اللي بتخلينا نستحمل كل العقبات اللي الدنيا بتحطها في وشنا، وبتخلينا نستحمل العيوب المصاحبة للارتباط الطويل بشخص ما، زي تحمل المسؤولية والتخلي عن الحرية الشخصية وضرورة تقبل الآخر بكل تناقضاته واختلافه عنا، وهكذا.



الحاجة المهمة هنا هي إن الحب الرومانسي هو مرحلة من مراحل كتير بتعدي بيها العلاقة بين الراجل والست.. ولما الدور بتاعه بينتهي بيرجع لورا ويفتح الباب لنوع تاني من الارتباط ونوع تاني من الحب.. نوع أهدأ بس استمراريته أطول.. أقل حدة بس أكثر إشباعا.. ما يخليكش تمشي على السحاب بس يخليك تبني حياة.. ما بيخليش بطنك تكركب بس بيديلك هدف ومعنى ودور. واللطيف إن ناس كتير بتعدي مرحلة الحب الرومانسي في علاقاتها لكن بتفضل محتفظة بالمشاعر تجاه الطرف الآخر، وبيفضل جسمها يفرز الدوبامين، وبيفضلوا يحسوا بالأحاسيس الجميلة اللي بيعملها.. بس بشكل متوازن وبنسبة تدي للحياة طعم ومعنى.. بس من غير ما تشقلبها على دماغها.





قرارات صعبة

أول مرة كريم وسارة يتقابلوا كانت في خروجة مع أصدقاء مشتركين.. الموضوع ما كانش مترتب، ومفيش حاجة مهمة حصلت يومها.. بعد ما أصدقاؤهم عرّفوهم على بعض.. ابتدت الدردشة والكلام.. ورغم إن الحوار كان بيدور حوالين مواضيع عامة ومع كل الأطراف الموجودة.. إلا إن بذرة اهتمام اتولدت بين كريم وسارة.. الحدث البسيط ده اتحول بمرور الوقت لعملية تقييم وتفكير عميق، وبداية مشوار طويل الهدف منه هو اتخاذ قرار من أصعب القرارات اللي الرجالة والستات بياخدوها.. قرار الارتباط بشخص مدى الحياة.

في اليوم ده، وقبل ما تنزل من البيت؛ سارة وقفت قدام المراية حبة كويسين.. سرحت شعرها بعناية شديدة وابتدت بإيد متمرسة ترسم لوحة فنية متقنة.. أدواتها في رسم اللوحة دي كانت كل مكونات الميك آب المعروفة.. والمهمة المطلوب إنجازها هي إنها تخلي بشرتها



تبان صافية.. عينيها تبان واسعة.. شفايفها تبان مليانة.. وهكذا.. بعد العملية الفنية المعقدة دي سارة بقت نسخة معدلة من سارة.. نسخة أحلى وأكثر جاذبية.. وهي بتنقي لبسها سارة اختارت حاجات بتظهر أنوثتها.. حمالة صدر بتخلي صدرها يبان مشدود ومتماسك.. طقم بيظهر أكبر قدر ممكن من جسمها بما لا يتعارض مع قيمها وتربيتها، وبيخلي وسطها يبان أصغر.. وحانعرف ليه حالا.. وأخيرا، ألوان تدل على شخصيتها وذوقها.

سارة وهي بتعمل الحاجات دي ما كانتش بتضيع وقتها.. ده استثمار مهم ومؤثر، والوقت والجهد اللي بيتحط فيه يستاهل.. لأن جوه عقل سارة الباطن فيه حقيقة اترسّخت على مدار آلاف السنين.. الحقيقة دي بتقول إن الانجذاب عند الراجل بيبتدي من بره.. من اللي بيشوفه.. وفعلا.. دي أول حاجة كريم عملها لما شافها.. عملية تقييم بصري شامل وسريع لتضاريسها ومنحنياتها.. التقييم الرجالي السريع ده ما بيخفاش على الستات، وبيحسوا بيه وبيعرفوه على طول مهما كان الراجل حريص ومهما كان شاطر في الاستعباط.. وده اللي خلا الستات يسبغوا على الرجالة الصفة الشهيرة.. «عينيهم تندب فيها رصاصة».

السوفت وير الخفي

كريم زي كل الرجالة، جواه سوفت وير قديم بيشتغل بدون وعي لما بيشوف أي أنثى قابلة للتزاوج، وبيخليه يعمل المسح ده بشكل تلقائي وعفوي.. الهدف من المسح الشامل ده هو عملية تقييم لمدى صلاحية



الأنثى اللي قدامه للمهمة اللي لازم ينجزها، واللي هي نقل جيناته للجيل التالي.. مهم جدا بالنسبة للراجل إن الست تكون جديرة بالمهمة دي.. لازم جيناتها تكون على درجة عالية من الجودة.. ولازم تكون عندها القدرة على إنجاب أطفال أصحاء يقدروا يعافروا ويستمروا على قيد الحياة.. ولازم يكون عندها صحة وطاقة لرعاية الولاد دول والاهتمام بيهم لحد ما يشدوا حيلهم ويعتمدوا على نفسهم.

طبعا كريم ما بيفكرش كده بشكل واعي.. كل ده بيحصل ورا الستارة.. وحيث إن المعلومات دي الحصول عليها صعب لأن الست نفسها ممكن ما يكونش عندها المعلومة.. أصبح من الضروري عمل كشف الهيئة ده، واللي على الرغم من سرعته إلا إن دقته مذهلة زي ما حنشوف بعد شوية. جري الراجل ورا الحيوية والشباب والنضارة أسبابه مرتبطة بالبقاء والاستمرار.. مش بعينه الفارغة زي الستات ما بتقول.. الراجل مالوش ذنب في عينيه اللي تندب فيها رصاصة.. دي صفة كانت ضرورية لضمان الحفاظ على نسله من خلال اختياره للأنثى المناسبة.. اهتمام الراجل بشكل الست وسنها موضوع خاضع للحسابات العملية والمصالح العليا.

أبحاث كتير اتعملت وأثبتت إن كل الحاجات اللي الراجل بيبص عليها في الست مرتبطة ارتباط وثيق بالصحة والقدرة على الإنجاب.. نعومة البشرة.. استدارة الصدر.. تناسق الجسم.. حتى الحاجات اللي بتشده للست من غير ما يحس مرتبطة بشكل مباشر بالخصوبة والحيوية.. ودي من أغرب الحاجات اللي بتحصل ورا الستارة.. خليني أشرح ده من خلال مثل مذهل:



لما تسأل راجل عن الحاجات اللي بتعجبه في الست حيرص لك لستة حاجات.. بس غالبا «نسبة محيط الوسط لمحيط الأرداف» مش حتكون واحدة منها.. النسبة دي هي حساب الفرق بين محيط وسط الست ومحيط أردافها.. ورغم إن الرجالة ما تعرفش أي حاجة عن النسبة دي بشكل مباشر.. إلا إنها ورا واحدة من أشهر الإشارات الجنسية اللي الرجالة بيستخدموها للوصف الرمزي للأنثى.. الإيدين لما تتحرك مع بعض من فوق لتحت وتبعد عن بعض في إشارة لازدياد الحجم عند منطقة الصدر، وبعدين تقرب تاني في إشارة إلى تقلص الحجم عند منطقة الوسط، وبعدين تنفرج تاني في إشارة إلى ازدياد الحجم عند منطقة الأرداف، وبعدين تقرب تاني إشارة لمنطقة الساق.. من المتفق عليه إن الشكل ده مغري للرجالة ويعتبر علامة من علامات الجمال عند الست.. بس ورا الستارة الموضوع أكبر من كده بكتير.

أولا اتضح إن الفورمة دي ليها معاني ودلالات مهمة جدا بعيدا عن الانجذاب النظري.. واتضح كمان إن فيه نسبة محددة هي اللي بتشكل المعيار الأمثل للجمال من الناحية دي.. في دراسة اتعملت على ٣٧ ثقافة مختلفة حوالين العالم، اكتشفوا إن النسبة المثالية المفضلة عند الرجالة لمحيط الوسط بالمقارنة بمحيط الأرداف هي سبعة من عشرة (٠،٧).. ثانيا، وده العجيب في الموضوع، إن أبحاث منظمة الصحة العالمية أثبتت إن نسبة محيط الوسط لمحيط للأرداف دي بتعتبر مؤشر مهم على صحة الإنسان ودرجة خصوبته.. وفي الستات النسبة دي بتكون كمان مؤشر على عدد مرات الحمل.. ثالثا، وده بقى المذهل في الموضوع، هو إن منظمة الصحة العالمية طلعت معايير صحية مرتبطة بالنسبة دي،



والمعايير دي بتقول إن النسبة الأمثل عند الراجل هي تسعة من عشرة، وإن النسبة دي عند الست هي؟... أيوة.. بالظبط! سبعة من عشرة!! العين الزايغة طلعت آلة حاسبة وبدرجة دقة غير عادية. السوفت وير القديم اللي جوانا بيشتغل وبيعمل حسابات خاصة بالصحة وبالقدرة على الإنجاب، وبيحولها لإشارات إثارة وإعجاب، والإشارات دي هي اللي بتحرك الراجل وتخليه يجري ورا الست ويعجب بيها.

بالرغم من إن النهارده فيه عوامل كتير بتأثر في اختيار الراجل لشريكة حياته؛ لكن لحد دلوقت الراجل لسه جواه البرنامج القديم ده.. برنامج العين الزايغة لتقييم خصوبة الست.. مهما كبر سن الراجل، ومهما زادت خبرته ودرجة نضجه، حتفضل جواه دايما حاجة بتخليه يجري ورا الست الصغيرة.. والست عارفة ده.. علشان كده جواها غريزة قوية جدا بتخليها طول الوقت عايزة تبان أصغر وأي أثر للسن لازم يختفي بأي شكل.. طبعا الست بتعمل ده من غير ما تفكر في قصة الراجل ومعاييره للتزاوج.. الست بتعمل ده حتى والراجل متكوّم جنبها على الكنبة وقاعد يتفرج على التليفزيون، ومفيش خوف من إنه يبص لست تانية.. مش بس كده، الست بتبرر الموضوع ده بإنها بتعمله علشان نفسها.. أو علشان الستات اللي زيها.. بس الحقيقة إن الدافع الأعمق والأقدم هو زيادة فرصها لجذب الرجالة وضمان استمرار نسلها من خلال التزاوج.. الرغبة البدائية المُلحّة دي عند الستات هي اللي فتحت النهارده باب الرزق لأخصائيين التجميل، من أول اللي اخترع الكحل لحد اللي اخترع البوتوكس.



حسبة تانية

سارة بقى أول ما شافت كريم.. تركيزها كان في حتة تانية خالص.. الشكل والتضاريس والحركات دي ما تمشيش معاها ومع طريقة تفكيرها.. الوسامة والعضلات والتسبيل وما إلى ذلك، كل ده يروح يبلّه ويشرب ميته.. صحيح الستات برضه بينجذبوا للشكل الكويس والصدر العريض ومظاهر الرجولة التانية، لكن في ميزان اتخاذ القرارات الأولويات عند الستات بتتحسب حسبة تانية خالص.. إستراتيجية العين الزايغة بتنفع مع الراجل وبتديله اللي هو عايزه.. بس بالنسبة للست الإستراتيجية دي توديها في داهية وتقضي على مستقبلها.

ببساطة شديدة الفرق بين سلوك الراجل والست متعلق بالتكاليف والمكاسب.. الراجل مش حيتكلف حاجة جامدة علشان يوصل للي هو عايزه مع الست.. كلمتين حلوين وشوية حركات قرعة، ويمكن هديتين تلاتة، وشوية وقت يبيّن فيه إنه العاشق الولهان.. ولما السنارة تغمز والدوبامين يعمل عمايله والغلبانة تقع في المحظور؛ حيشد الرحال بعدها ويبتدي القصة من جديد.. تكاليف بسيطة بس المكسب كبير.. كل مرة بيعمل فيها كده بيبقى فيه فرصة لإنجاب طفل جديد جواه نسخة كاملة من جيناته، وفرصة جديدة لانتشار واستمرار الجينات دي.. وكل ما عدد الأطفال زاد كل ما كان المكسب أكبر.

أما بالنسبة للست فالحسبة مختلفة تماما.. طبعا العملة السودة اللي عملها فيها الراجل حتساعدها هي كمان في انتشار جيناتها من خلال طفل الخطيئة اللي حتولده.. بس التكاليف؟ حدّث ولا حرج.. حمل لمدة ٩ أشهر.. ولادة مؤلمة وخطرة في زمن مفيش فيه طب ولا مستشفيات..



عيّل حتتدبس فيه سنتين رضاعة وبعدين سنين تربية طويلة لحد ما يشد حيله ويقف على رجليه.. وكل ده ومفيش معاها حد يوفر لها الأكل والشرب، أو يدافع عنها ويحميها وهي قاعدة بترضّع. علقة عمر يعني.. وطبعا فيه السنين الطويلة اللي حتضيع لحد ما طفلها يشد حيله حيكون الندل اللي عمل فيها كده جاب له ٣٠ عيل تانيين.. هو نجح في هدفه.. حتى لو نص العيال دي مات من الجوع أو من أي حاجة تانية.. جيناته حتستمر وتنتشر من خلال النص التاني.. أما الغلبانة دي فأملها الوحيد في إن جيناتها تستمر هو إن الولد الحيلة ده يعدي مرحلة الخطر، وربنا يرزقه بواحدة طيبة وساذجة زي أمه يعمل فيها اللي أبوه عمله من قبله. الفرق الكبير في حجم التكاليف والمكاسب بيفسر الفرق الكبير بين تهور الرجالة وإقبالهم على إقامة علاقات مع الستات، وبين تأني الستات وحرصهم الشديد في إقامة علاقات مع الرجالة.. طبعا فيه ستات متهورة برضه.. بس حنأجل الكلام عليهم لبعدين.

رغم إن الراجل والست عندهم هدف مشترك هو بقاء جيناتهم واستمرارها.. إلا إن الإستراتيجية اللي كل واحد فيهم بيستخدمها للوصول للهدف ده مختلفة.. الراجل كل ما بيعمل علاقات أكتر كل ما بيساعد على انتشار واستمرار جيناته.. لكن الست لو عملت علاقات مع ١٠٠ راجل مش حتخلف إلا مرة واحدة في السنة بالكتير.. فيه تجارب اتعملت على ذبابة الفاكهة.. اتضح منها إن كل ما الذكور تزاوجت مع عدد أكبر من الإناث كل ما النسل بتاعهم زاد.. وفي المقابل اكتشفوا إن حجم النسل بتاع الإناث كان دايما ثابت، بغض النظر عن عدد الذكور اللي تزاوجت معاهم.



أنا عارف طبعا إن المقارنة مش عاجباك.. وسامعك بتقول لنفسك «بس أنا مش دبانة!».. إن شاء الله في الكتاب الجاي حاثبت لك بالدليل القاطع إن العوامل المشتركة اللي بينك وبين ذبابة الفاكهة أكتر بكتير مما تتخيل.. وما تنساش على سبيل المثال إن الأدوية اللي إنت بتاخدها النهارده اتجربت الأول على الفيران.. ما سمعتش حضرتك بترفض تاخد الدوا بحجة إنك مش فار!

الستات، ولآلاف السنين، كان بيعجبهم الواد الحليوة أبو صدر عريض وشعر مسبسب.. لكن ساعة الجد كانوا بيختاروا الراجل اللي يقدر يحميهم ويحافظ عليهم وعلى عيالهم، واللي ممكن يحسوا معاه بالأمان لأنه مش حيجري ويهرب بعد الفاس ما تقع في الراس.. وده اللي الواد الحليوة أبو صدر عريض وشعر مسبسب عادة بيعمله.. طبعا النهارده جدت على الأمور أمور، والبيئة الجديدة اللي إحنا بقينا عايشين فيها بقى ليها تأثير على السلوكيات دي، زي ما حنشوف قدام شوية.. بس زي ما الراجل لسه في سلوكه ريحة الزمن القديم.. الست كمان لسه جواها حتة حرص وحذر وغريزة بتجبرها ترتب أولوياتها بشكل مختلف عن الراجل.

لو سنك مش صغير قوي يبقى أكيد سمعت مقولات مأثوره زي «الراجل ما يعيبوش غير جيبه» و«ضل راجل ولا ضل حيطه»، وغيرها من المقولات اللي بتدي مؤشر على اهتمام الستات كان رايح فين.. لحد النهارده بنشوف إستراتيجيات الزمن القديم في صورة الراجل الكبير الغني اللي في إيده بنت صغيرة زي القمر.. كل واحد فيهم بيدوّر على الحاجة المهمة بالنسبة له واللي تخدم إستراتيجيته.. هو بيبص على



جسمها، وهي بتبص على الـ «CV» بتاعه.. كل واحد فيهم بيحاول يحلّي البضاعة اللي عارف إن التاني مهتم بيها.. هي بتزوّد فرص نجاحها بكيسين سيليكون في المكان المناسب، وهو بيزوّد فرص نجاحه بمنصب مهم أو بحساب كبير في البنك.

علشان كده في الكام مره اللي اتقابلت فيها مع كريم بعد التعارف.. سارة كانت مركّزة في تصرفاته وسلوكه.. بتحاول تستشف طبيعته كبني آدم.. حنيّن وعاطفي ولا جاف وعدواني؟ ملتزم وجاد ولا بيلعب بديله؟ طموح وله مستقبل ولا خيبان ومفيش منه رجا؟ وأخيرا وليس آخرا.. الموضوع المهم جدا عند غالبية الستات، واللي هو مرتبط بدوافع سارة الخفية اللي إحنا لسه مناقشينها.. هو كريم.. كريم ولا بخيل؟ حيعتني بيها ويكرّس إمكانياته وموارده لراحتها وراحة ولادها، ولا حيكون أناني ما بيفكرش غير في نفسه واحتياجاته، وتعيش معاه محرومة ومش مطمنة على مستقبلها؟

لعبة القط والفار

زي ما الكومبيوتر كان شغال عند سارة.. كومبيوتر كريم كان شغال هو كمان.. في مقابلاته معاها، كريم كان بيعمل كل الحاجات اللي سارة بتدور عليها.. كان في منتهى الكرم.. عزومات وخروجات وهدايا.. وكان بيتعامل معاها بلياقة شديدة.. يفتح لها الباب.. يشد لها الكرسي ويقعّدها قبل ما يقعد.. لو شاف طفل صغير يقعد يشيله ويلاعبه، قال يعني باله طويل وحبوب.. طول الوقت كريم كان بيحاول يوصّل لها



رسالة إنه راجل يعتمد عليه وإنه حيعاملها بما يرضي الله، وحايكون أب مثالي وحنين عليها وعلى عيالها.. طبعا هو بيعمل كل الحاجات دي بتلقائية شديدة وبشكل عفوي.

الزمن علّمه يطوّر مهارات بيع عالية علشان يعرف يقنع الست اللي قدامه بنفسه، وطبعا ده بيحصل ورا الستارة.. وفي المقابل.. سارة كمان طوّرت مهارات عالية في استشفاف مدى صدقه وحقيقة نواياه. معظم الستات بتقدر تقرا الراجل بيبص لها إزاي وعايز إيه، وبتقدر إلى حد كبير قوي تستنتج عنه حاجات صحيحة.. من غير القدرة دي الست مصيرها حيكون على المحك.. ولذلك، علشان بيعة كريم تمشي لازم سارة تصدقها.. ومن ضمن الحاجات اللي بتساعد البياع في بيعته إنه يبقى هو نفسه مصدق اللي بيقوله.. لذلك كريم نفسه بيبقى بيعمل اللي هو بيعمله ده بمنتهى الإخلاص والصدق.. وبيبقى بجد مصدق نفسه.. الحاجة اللي مايعرفهاش إن مفتاح السلوك ده مش في إيده، وإن بعد الغرض ـ اللي السلوك معمول علشان يوصله ـ ما يتحقق؛ الزرار بينزل وبيرجع كريم يتصرف بشكل عادي وطبيعي.. ولما سارة بعدها بكام سنة تفكّره بسلوكه في فترة الخطوبة وتقوله الجملة الشهيرة «إنت اتغيّرت قوي»، وكريم يحلف لها بالغالي والرخيص إن ده ما حصلش؛ بيبقى مش بيكدب.. في لعبة تحقيق الـ ٣ شروط كريم وسارة مفعول بيهم بنفس القدر.

بعد كام شهر الموضوع بين كريم وسارة ابتدى يتطور في اتجاه أكثر جدية.. مش حنتكلم تاني عن الحب الرومانسي، بس إنتوا عارفين الكيميا اللي اشتغلت عند الاتنين وعارفين تأثيرها عليهم.. بس في الوقت اللي



مشاعر كريم القوية تجاه سارة كانت بتزقه في سكة الارتباط بيها.. كان في حاجة بتزقه للناحية التانية في نفس الوقت.. صوت جواه بيطلع كل شوية ويقول له «اخلع يا محترم قبل ما تلبس الخازوق، واتعظ من اللي حصل لغيرك».

رعب الارتباط

لأن الراجل تبنى إستراتيجية العين الزايغة لآلاف السنين، ولأن معيار النجاح عنده كان نشر جيناته من خلال رمي بذرته جوه أكبر عدد ممكن من الإناث.. فكرة الجواز بتعطل الإستراتيجية دي. ورا الستارة الراجل عارف إنه مش بس حيتحرم من ممارسة الجنس بحرية.. ده كمان حيضطر يصطاد أكتر، وكل يوم. مش بس يصطاد لنفسه، إنما للمدام وما يستجد من أطفال جوه العلاقة.. حيشيل شيلة تقيلة، ويتربط من إيديه ورجليه، بعد ما كان عايش ملك بيعمل اللي هو عايزه. ببساطة شديدة اللي بيحصل للراجل في الجواز هو نفس اللي بيحصل للست.. بيفقد أعز ما يملك.. حريته.. وحريته الجنسية بشكل خاص.. علشان كده نقدر نتخيّل الرعب اللي الراجل بيبقى فيه وهو قاعد قدام المأذون، اللي بيكتب شهادة وفاة حريته في نفس الوقت اللي بيكتب فيه الكتاب.

بس لسبب ما وفي معظم الحالات.. الصوت اللي بيزق الراجل على الجواز بينتصر على الصوت اللي بيقول له خليك على البر.. ورغم إن ده يبدو غير منطقي من زاوية الـ ٣ شروط بتوعنا؛ بس الحقيقة إن تفضيل الراجل للجواز هو نتيجة مباشرة للتلات شروط دول.. ولو إنت لسّه فاكر



حكاية الانتقاء الجنسي اللي اتكلمنا عليها في الفصل الأول.. حتكتشف إن الراجل نفسه وقع ضحية الموضوع ده.. وحتكون عرفت ليه صوت الارتباط بيكسب عند الراجل، وحتكون كمان وصلت لاستنتاج غاية في الأهمية والخطورة عن علاقة الرجالة بالستات.

الاستنتاج والحقيقة المؤلمة في الموضوع ده هي إن صفات الراجل وتركيبته النفسية فيما يتعلق بالجواز والارتباط هي نتيجة اختيارات وأولويات الست.. لو حضرتك راجل.. فإنت باختصار عامل كده علشان الستات عايزينك كده.. هما اللي خدوا القرار إن حضرتك تبقى بتميل للاستقرار، وبتحب الخلفة والعيال وبتقدس الحياة الزوجية، وبتتنازل عن حريتك بإيدك، وبتعافر في الدنيا وتطلع عينك علشان تصرف عليهم وعلى عيالهم.. الستات يا عزيزي هما اللي في مقعد القيادة وإحنا بنتغيّر حسب رغباتهم واحتياجاتهم.. غريبة؟ خليني أشرح لك.

فاكر قصة ديل الطاووس؟ اللي حصل مع الطاووس هو إن أنثى الطاووس كان بيعجبها الديل الكبير المزخرف، وكل ما الديل طول وكبر كل ما كانت فرصة الذكر في التزاوج أكبر.. ديلك طويل وكبير تعجبني واتفضل كلم بابا.. ديلك مش قد كده ما أعطلكش.. وطبعا الطاووس اللي الطاووسة رضيت عنه هو اللي بيعرف ينقل جيناته للجيل اللي بعده، ومن ضمنها جينات الديل الرائع.. هو ده بالظبط اللي عملته الستات في الرجالة.. في لعبة التزاوج، السعي بيكون دور الراجل، بس القرار النهائي بيكون عند الست.. لو إنت عايز والست مش عايزة يبقى هارد لك.. ولأن الست ما بتفتحش الباب إلا لما تلاقي الصفات اللي على مزاجها، واللي بتتناسب مع احتياجاتها ورغباتها، فده معناه إن



الرجالة اللي عندهم الصفات دي هما اللي فرصهم بتكون أكبر في انتشار جيناتهم وانتقالها للأجيال التالية.. أما الرجالة اللي مش ناوية تجيبها البر والستات ما بتآمنش ليهم؛ ففرصهم في التزاوج بتقل ومصيرهم الانقراض هما وصفاتهم التعبانة.. لذلك، الست بتلعب دور كبير قوي في تشكيل سلوك الراجل وصفاته.

ده طبعا اللي إحنا سميناه «الانتقاء الجنسي» في الفصل الأول، وادينا مثال عليه في الصفات الجسدية بصدر الست.. نفس عملية الانتقاء بتحصل هنا بس على صفات سلوكية ونفسية.. الراجل اللي صفاته السلوكية والنفسية بتكون جذابة للستات بيبقى عنده فرص أكبر في التزاوج وترك عدد أولاد أكبر معظمهم شايل نفس صفاته، والباقي إحنا عارفينه.. يعني الخلاصة.. الرجالة استخدموا الانتقاء الجنسي وكبروا صدور الستات، والستات استخدموا الانتقاء الجنسي ومشّوا الرجالة على العجين ما يلخبطوهوش.

رعب الارتباط.. تاني

زي ما كريم جواه دوافع بتخليه يحاول ينفّذ إستراتيجيته في نشر جيناته.. سارة هي كمان مهم عندها إنها تدوّر في الراجل على الصفات اللي تحقق إستراتيجيتها.. من أهم الصفات اللي الستات بيدوروا عليها هي الصفة اللي الباحثين في علم الأحياء التطوري وعلم النفس التطوري بيسموها «الاستثمار الأبوي».. اللي هي درجة استعداد الذكر إنه يفضل مع ولاده، ووالدتهم طبعا، ويوفر لهم الحماية والغذاء.. والبني آدمين



يعتبروا من الكائنات اللي الصفة دي موجودة عندهم بشكل واضح.. بس قبل ما يركبك الغرور وتقول ما هو طبعا الإنسان سيد المخلوقات؛ حابب أقولك إننا ما نجيش حاجة جنب كائنات تانية سابقانا بمراحل في الحتة دي.. مثال على كده نوع من القرود اسمه الجيبون.. القرد ده لازم كل الرجالة تاخده مثل أعلى في الولاء والالتزام تجاه الأنثى اللي اختارها وقرر يقسم معاها كل الموز والمانجة لآخر يوم في عمره.. إحنا حنتعرف أكتر على قرد الجيبون المحترم ده، وحنعرف إحنا ليه مش على مستوى وفاؤه وإخلاصه في الفصل الجاي إن شاء الله.. المهم بالنسبة لنا هو معضلة سارة في بحثها عن الراجل المناسب.

زي ما شفنا.. قرار كريم بالارتباط بست واحدة طول عمره قرار مش سهل، وبيعمل صراع داخلي جواه، بينتهي في الآخر بأن كريم يستخير ربنا ويسلم له أمره ويقفز إلى المجهول بسلاح الأمل وليس بسلاح المنطق والعقل.. مدفوعا بالصفات اللي سارة وجداتها من قبلها زرعوها جوه أبوه وأجداده.. جيل من بعد جيل.. بس الحقيقة إن الوضع بالنسبة لسارة برضه شديد الصعوبة، والقرار بالنسبة لها له مخاطر كبيرة وبيتطلب تضحيات زي كريم بالظبط.

ارتباط الست بشخص ما معناه إنها حطت حياتها كلها في إيده.. مصيرها ومصير ولادها بيتحدد بوجود الراجل ده أو عدمه.. بيرتبط بدرجة التزامه تجاهها، ومدى حرصه عليها، واستعداده إنه يفضل موجود يدافع عنها ويحميها ويوفر لها أسباب البقاء.. والأهم.. قدرته على مقاومة الصوت القوي اللي جواه، واللي بيغريه إنه يخلع ويدوّر على صيدة جديدة يرمي بذرته جواها! النهارده الكلام ده مش باين قوي لأن



فيه مؤثرات تانية استجدت، زي ما حنشوف في الفصول اللي جاية.. بس ده كان الوضع من آلاف السنين.. غلطة الست في الاختيار كانت ممكن تكلفها حياتها وحياة طفلها.. وإذا أحسنت الاختيار فاحتفاظها بالراجل بيكون معركة عمر.

علشان كده.. في مكان عميق من تركيبة سارة النفسية فيه حاجة بتقول لها إن حياتها وروحها في الراجل اللي ارتبطت بيه.. وإن الحياة من غيره واقعيا وبدون مبالغة مستحيلة.. رغم إن على أرض الواقع الكلام ده النهارده مبقاش حقيقي.. إلا إننا ولحد دلوقت بنشوف ستات كتير قوي بتبقى عايشة حياة تعيسة مع رجالة ما يستاهلوش.. وبيكون الحل إنهم ينسحبوا من العلاقة.. بس الخوف الغريزي اللي اتزرع جواهم من آلاف السنين من فقدان الراجل بيمنعهم من الخروج من العلاقة، رغم إن في حالتهم فقدان الراجل بيكون مكسب مش خسارة.

ستات كتير بتنهار لما الراجل اللي ارتبطت بيه بيخرج من حياتها.. حتى لما بيكونوا هما اللي عايزين كده.. الست من دول بتطلب الطلاق، ولما الطلاق يحصل بتنهار.. الصوت اللي جواها بيقول لها لو الراجل مشي حياتك حتنتهي.. ورغم إن عقلها بيقول لها غير كده، ورغم إن القرار قرارها.. إلا إن في أحيان كتير الإحساس الغريزي القديم ده تأثيره بيكون أقوى وأشد.

اللعبة اللي بين الراجل والست من آلاف السنين هي إزاي الراجل يخلي الست اللي عجبته تطمن وتسلمه نفسها، وإزاي الست تخلي الراجل يعصر على نفسه لمونة ويتلم وما يبصش لواحدة غيرها..



وفي الحالة دي يستاهل إنها تسلمه نفسها. في المعركة الأزلية دي الراجل بيرفع راية الاستسلام لما يرتبط، والست بترفع الراية لما تمارس الجنس. السلوك الأصلي الدفين عند الراجل هو إنه ياخد اللي هو عايزه من غير ارتباط.. والست عارفة ده.. وعارفة كمان إن إذا ده حصل فالارتباط مش حيحصل.. الستات بالنسبة للراجل نوعين.. نوع بيقدر يوصل له بسهولة، وبالتالي بيفقد الدافع الحقيقي للارتباط بيه.. ونوع ما بيقدرش يوصل له إلا بدفع تمن غالي، وهو ده النوع اللي بيبقى عايز يرتبط بيه، وبيبقى عنده استعداد يتنازل عن حريته علشانه.

طبعا العوامل اللي بتأثر في عملية اتخاذ قرار الارتباط مش بس اللي إحنا اتكلمنا عليها هنا.. فيه حاجات تانية كتير بيكون ليها دخل وتأثير في العملية دي.. الانجذاب العاطفي زي ما قلنا قبل كده.. العادات والتقاليد.. منظومة القيم الشخصية.. الظروف الاجتماعية، إلخ.. بس الحقيقة إن الحاجات التانية دي استجدت على العوامل اللي إحنا اتكلمنا عليها، واللي هي مزروعة جوه اللاوعي بتاعنا في مكان عميق من مئات الآلاف من السنين، وبالتالي تأثيرها بيكون قوي وغريزي حتى من غير ما نحس بيه.

الحب من أول شمّة

كل يوم بنعرف سر جديد من أسرار انجذاب الجنسين لبعض، والمؤثرات اللي بتحكم قراراتنا في الارتباط.. مؤثرات ومحركات ودوافع مستخبية بتحركنا من غير ما نحس، وبتتحكم في قراراتنا من غير



ما نعرف، وبتحدد الاتجاهات اللي بنمشي فيها، في الوقت اللي إحنا بنكون فيه فاكرين إن قراراتنا مبنية على تفكيرنا ونظرتنا للأمور.. ساعات الحاجات دي بتبقى مذهلة ومن الصعب تصديقها.. وده بيورينا قد إيه إحنا غير مدركين لقوة اللي بيحصل ورا الستارة وتأثيره على خياراتنا فيما يتعلق بالجنس الآخر.. مثال تاني على العوامل المستخبية ورا الستارة الفيرمونات.

الفيرمونات مواد كيميائية ليها ريحة بتفرزها أجسام بعض الكائنات الحية، وبتنشرها في البيئة المحيطة عن طريق غدد معينة أو عن طريق إفرازات الجلد (زي العرق مثلا) علشان تبعت بيها رسائل لأبناء جنسها عن طريق الشم.. ساعات الفيرمونات بتُستخدم علشان الحيوان يسيب أثر في منطقة معينة تقوم الحيوانات التانية تعرف إن دي منطقة نفوذه.. وساعات تانية الحيوان بيفرز الفيرمونات علشان يعلّم الطريق اللي بيمشي فيه.. بس من أهم أهداف استخدام الفيرمونات هو جذب الجنس الآخر لإتمام التزاوج.. فكرة إن الريحة بتشكل عامل جذب للجنس الآخر مش حاجة جديدة.. البني آدمين بيحطوا بارفانات للسبب ده.. بس الجديد هو ارتباط الروايح دي بفوايد متعلقة بالجينات والوراثة.

في تجارب اتعملت على الفيران؛ العلماء أثبتوا إن فيه صلة بين الفيرمونات وبين جين معين له علاقة بجهاز المناعة.. الجين ده فيه منه أشكال مختلفة، والأبحاث أثبتت إن لما بيكون الجين بتاع الأب مختلف عن الجين بتاع الأم.. ده بيدي النسل بتاعهم ميزة أكبر في مقاومة الأمراض والميكروبات.. العلماء اكتشفوا حاجة غريبة جدا.. لقوا إن الفار لما بينجذب للفيرمونات اللي بتفرزها فارة معينة.. الفارة دي جين



المناعة بتاعها بيكون مختلف عن الجين بتاعه، والعكس صحيح.. يعني في الوقت اللي الفار فيه كان فاكر إنه معجب بالفارة علشان لونها البني الفاتح وديلها الناعم الطويل.. ورا الستارة الكيمياء لعبت لعبة خبيثة وخلت ريحة الفارة المناسبة من ناحية الجينات هي الأكثر جاذبية للفار، وبالتالي زوّدت فرص التزاوج بين الاتنين دول بالذات.. مذهل!!

ما أعرفش رأي حضرتك إيه في علاقتنا بالفيران.. بس فيه تجربة شهيرة اسمها تجربة التي شيرت اتعملت على البني آدمين.. في التجربة دي جابوا عدد كبير من الرجالة والستات بينهم اختلافات كبيرة في الجين المرتبط بالجهاز المناعي.. ادوا للرجالة تي شيرتات نضيفة وطلبوا منهم إنهم يلبسوها لمدة ليلتين وبعدين يرجوعها تاني.. بعد ما الرجالة رجّعت التي شيرتات؛ حطوا كل تي شيرت في برطمان وطلبوا من كل ست إنها تشم ٧ برطمانات وتدي انطباعاتها عن الروايح المختلفة من حيث قوتها ودرجة جاذبيتها، أو العكس.. والنتيجة؟

ما فرقناش عن الفيران في حاجة.. الستات انجذبوا لروايح التي شيرتات اللي كان لابسها الرجالة اللي جين المناعة بتاعهم مختلف عن بتاع الست.. يعني في الوقت اللي الست حاسة إن انجذابها للراجل سببه ريحته.. الحقيقة المستخبية ورا الستارة إنها انجذبت له علشان جيناته مناسبة لجيناتها.. علشان كده من هنا ورايح.. لما تسمع حد بيفسر الانجذاب اللي بين اتنين على إن «الكيميا» اللي بينهم اشتغلت؛ حتبقى إنت الوحيد اللي عارف إن ده مش لفظ مجازي أو تشبيه بليغ.. دي حقيقة. ورا الستارة الكيميا بتلعب دور كبير في اختيارك لشريك حياتك.. ولو كريم وسارة كانوا واعيين باللي بيحصل جواهم كانت



اللغة اللي بينهم اختلفت تماما.. سارة كانت حتقول لكريم «عمري ما قابلت راجل بمناعتك وقوة جيناتك»، وهو كان حيقولها «مفيش ست جيناتها قدرت تأثر فيّا زيك».

في الفترة اللي سارة وكريم كانوا بيتقابلوا فيها، وبيقعدوا يتكلموا عن الدنيا والشغل والأصحاب، ويضحكوا على نكتة ويتجادلوا في رأي سياسي.. كان فيه عمليات معقدة بتدور جوه أجسامهم وفي عقولهم، وبتأثر على درجة تقاربهم، وبتحدد ما إذا كان كل واحد منهم مناسب للتاني، وما إذا كان الشخص ده يستاهل التضحية والمجازفة بقرار الارتباط المصيري.. هرمونات بتحوّل الشخص التاني من شخص عادي لشخص لا يمكن الاستغناء عنه.. فيرمونات بتزوّد الرغبة والانجذاب بناء على طبيعة جهاز المناعة.. نظرة عين لصدر ووسط بتعمل كشف طبي شامل وبدرجة دقة مذهلة.. تصرفات بتتسجل في العقل الباطن على إنها دليل قدرة ورغبة.. وغيرهم من الحاجات اللي كل يوم العلم بيكتشفها وبتحصل ورا الستارة.. وكل ده بيترجم في الآخر لأحاسيس ومشاعر واقتناع ذهني وعاطفي، بيترجم في كلمتين سارة قالتهم «هو ده البني آدم اللي أتمنى أقضي بقية عمري معاه».. وقرار كريم أخده «هي دي البنت اللي عايز أبني حياتي معاها».

عقبال عندكم جميعا.. وربنا يبارك لكم في هرموناتكم وفيرموناتكم وجيناتكم إنتوا وولادكم.





شهر العسل

فرح كريم وسارة كان شبه معظم أفراح اليومين دول.. العرسان إتهروا رقص هما وأصحابهم، في الوقت اللي بقية المعازيم فيه كانوا بيتفرجوا على بعض وشغالين نميمة على تكاليف الفرح وفستان العروسة، ومين راح فين ومين عمل إيه؟.. وقت بيضيعوه وبيتسلوا في انتظار البوفيه اللي الناس بتعتبره بداية النهاية في الفرح وإيذان بالانصراف.. بدءا من الناس اللي درجة علاقتها بأصحاب الفرح مش قوية قوي، ومرورا بأقارب الدرجة الأولى، اللي ما بيسيبوش العرسان إلا على باب الأوضة، وانتهاءً بالأصدقاء المقربين اللي لو عليهم يقضّوا الليلة مع العرسان. اللحظة دي هي الفاصل بين الفرح والتهييص والعك الاجتماعي، وبين الحدث الحاسم والجوهري اللي كل الهيصة دي معمولة علشانه.. ليلة الدخلة.. الليلة اللي بتشكّل في ظل النظام الاجتماعي السائد المدخل الوحيد «المشروع» لممارسة الجنس.



وبما إن ممارسة الجنس هي أحد الشروط التلاتة اللي بيضمنوا استمرار النوع؛ فده بيدي للموضوع أهمية قصوى، وبينعكس بشكل واضح على التركيبة الجسدية والسلوكية لكل الكائنات الحية.. بس في حتة الجنس دي حتلاقي البني آدمين مختلفين شوية، والموضوع ده بياخد عندهم أبعاد أكبر وأكثر تعقيدا من كل الكائنات اللي ربنا خلقها، واللي الجنس بالنسبة لها زي الأكل والشرب كده.. ضرورة من ضروريات الحياة، ما تختلفش عن أي ضرورة تانية.

يوم الفرح سارة كان عندها ٢٤ سنة.. ده متوسط سن الجواز في مصر.. كريم كان عنده ٢٧ سنة، وده متوسط فرق السن بين الراجل والست حاليا في الجواز. لو القواعد اللي المجتمع حاططها اتطبقت بحذافيرها؛ ليلة الدخلة حتكون أول مرة العرسان يمارسوا فيها الجنس.. ده إذا مارسوه ليلة الدخلة أساسا.. كريم ليلتها كان بقاله ١٣ سنة جسمه جاهز ومحتاج للجنس، وسارة كان بقالها ١١ سنة في نفس الوضع.. ده معناه إن الاتنين دول تنطبق عليهم صفة مكبوتين جنسيا بالبنط العريض.. وظاهرة الكبت الجنسي دي مش موجودة عند أي كائن تاني غير البني آدمين.

الاختلاف اللي بينا وبين الكائنات التانية في الموضوع ده نتج من التركيبات الاجتماعية والمستجدات الثقافية اللي اتشكلت لما خرجنا من الكهوف والغابات وابتدينا نعيش في مجتمعات حضرية.. التحول اللي حصل لنا خلال العشر آلاف سنة اللي فاتوا عقّد الدنيا وادى لموضوع الجنس ده حجم كبير، وحوّله لموضوع شائك وحساس.. تابوو.. الكلام فيه لازم يكون بحساب.. بس خلينا ما ننساش إننا



عشنا ١٩٠ ألف سنة في ظروف مختلفة.. علشان كده حتة الجنس دي فيها صراع مستخبي ولخبطة جامدة جدا.

فكّر شوية كده.. حتلاقي إن الجنس هو التجسيد المثالي لكل المتناقضات اللي جوانا كبني آدمين.. بنحبه قوي بس ما بنحبش نتكلم عنه في العلن.. عايزينه قوي بس بنمنع نفسنا منه إلا في إطار محدد جدا.. بنعترف بسطوة الشهوة وقوتها، بس بنسحل اللي شهوته غلبته وما عرفش يسيطر عليها.. بنبني في خيالنا عالم الجنس فيه متاح وممتع، وبنزرع على أرض الواقع قواعد وقوانين تخلينا نكبت رغباتنا ونتبرأ منها.. واللي ما يقدرش يلتزم بالقواعد اللي بنحطها دي بنوصفه بالدونية والهمجية وبنقول عليه حيوان.. والجزء الأخير ده طبعا نكتة النكت.. لأن الحيوانات لو بتتكلم كانت قالت قصايد شعر علينا وعلى حياتنا الجنسية.

حيوانات مؤدبة

الجنس عند الغالبية العظمى من الكائنات الحية وسيلة مش غاية.. بيمارسوه لأنه جزء مهم من الـ ٣ شروط إياهم.. مهمة متبرمجين يعملوها لضمان استمرار النوع ونقل الصفات المرغوبة.. علشان كده الموضوع عندهم مقنن وله ضوابط. معظم الحيوانات بتمارس الجنس في أوقات محددة من السنة.. اللي إحنا بنسميها مواسم التزاوج.. بره الموسم الحيوان ما بيفكرش في الجنس إطلاقا.. بس لما الموسم يبتدي بيبقى ده شغل الحيوانات الشاغل لحد ما المهمة تتم، وبعدها يرجعوا تاني لحياتهم الطبيعية الخالية من الجنس.



في معظم الكائنات الحية الذكور ما بيحصلش عندهم إثارة وما بيحاولوش يمارسوا الجنس إلا لما توصلهم من الإناث إشارات صريحة بتقول إن الفرصة متاحة للإنجاب.. الأنثى عادة لازم تعمل لنفسها فضيحة علشان تلفت نظر الذكر.. الإشارات دي بتتنقل بطرق مختلفة حسب الفصيلة والنوع.. أحيانا باستخدام الريحة (الفيرمونات اللي اتكلمنا عليها في الفصل اللي فات).. وأحيانا باستخدام الصوت (اللي عنده قطط عارف الموضوع ده).. وأحيانا بيبقى فيه طرق مبتكرة وفيها إبداع.. زي اللي بيحصل مثلا مع أصدقائنا القرود.. هنا، الأنثى بتدي تقرير مفصل عن حالتها النفسية والجسدية لكل من هب ودب عن طريق لون وحجم البوبو (المؤخرة).. والشفرة بتكون كالتالي:

اللون: بمبي فاتح

الحجم: عادي

الرسالة: اتفرج على الماتش أنا عندي طبيخ

اللون: بنفسجي غامق

الحجم: متوسط

الرسالة: سيبني في اللي أنا فيه وهاتلي أولويز من الشجرة اللي على الناصية

اللون: أحمر فاقع

الحجم: عائلي

الرسالة: أنا هنا يا ابن الحلال، لا عايزة جاه ولا عايزة مال.. بس عايزة حاجات تانية



عند الحيوانات الموضوع بسيط ومحدد.. وبيخضع للاحتياجات العملية واللي هي نقل الجينات من جيل لجيل.. أما عند البني آدمين فالدنيا مش كده خالص.. إحنا الجنس عندنا شغال طول السنة.. الـ ٣٦٥ يوم بالنسبة لنا موسم تزاوج.. والستات عندنا ما بيعملوش أي حاجة من الحاجات المحرجة اللي تم ذكرها دي.. الستات ما بيظهرش عليهم أي مؤشرات بتقول إنهم جاهزين للإنجاب، وده على الأقل أحد الأسباب اللي بتخلينا نمارس الجنس عمال على بطال.. لأن ده معناه إن الراجل ما يعرفش إمتى الست بتكون جاهزة للإنجاب، وبالتالي البرنامج اللي جواه واللي بيزقه علشان يحقق الـ ٣ شروط بيجبره إنه يفضل يحاول طول الوقت.

علشان كده إحنا بنظلم الحيوانات وبنغلط لما نشبه البني آدم اللي بيجري طول الوقت ورا الجنس بيهم.. إحنا قلبنا الآية وعكسنا الوضع.. لذلك لما تحب تهزأ حد ما تقولوش «جنس عمال على بطال كده؟ إنت إيه؟ حيوان؟».. لأن الجملة الصحيحة المفروض تكون: «جنس عمال على بطال كده؟ خليك حيوان ولم نفسك شوية».. أو لو مصرّ تشبهه بالحيوانات ممكن برضه تقول له «جنس مرتين بس في السنة؟ إنت إيه؟ حيوان؟».. كده العملية تظبط.

دور جديد

زي ما اتفقنا قبل كده.. أي تصرف أو سلوك لازم يكون ليه مبرر ولازم يكون بيخدم غرض ما.. والحقيقة ممارسة الجنس طول السنة



عند البني آدمين المبرر وراه هو إن الجنس اتحول من مجرد وسيلة لنقل الجينات من جسم لجسم؛ إلى وسيلة للتقارب العاطفي ولبناء علاقات قوية ومستمرة بين الذكور والإناث.. ليه التحول ده حصل؟ لأنه بيخدم الـ ٣ شروط بتوعنا بشكل أفضل.. الجنس بدون عواطف بيحقق الشرط التاني وهو الإنجاب، لكن ما بيضمنش تحقيق الشرط التالت واللي هو الحفاظ على الحياة لحد سن البلوغ، وده مهم جدا في حالة البني آدمين بالذات.. لأن عكس الكائنات التانية اللي المولود فيها بيقف على رجله في خلال ساعة من ولادته وبيقدر يتحرك لوحده من أول يوم، الطفل عند البني آدمين بينزل غير جاهز للاعتماد على نفسه وبيحتاج فترات رعاية طويلة.. وبالتالي كان فيه احتياج لإيجاد دوافع تخلّي الراجل يفضل مع الست ويساعدها في رعاية المولود، الدوافع دي اللي إحنا سميناها «الاستثمار الأبوي» في الفصل اللي فات.. وعلشان كده الجنس عند البني آدمين كان له دور أساسي في بناء صفة الاستثمار الأبوي والاعتماد الأساسي في الموضوع ده كان برضه على الكيميا.

لما كريم وسارة مارسوا الجنس.. العلاقة اللي بينهم اتنقلت لمرحلة جديدة، والارتباط اللي بينهم خد بُعد مختلف.. في اللحظة اللي الاتنين وصلوا فيها لذروة النشوة؛ حصل فيضان من هرمونات السعادة غرّق مراكز المخ عندهم.. الدوبامين اللي اتكلمنا عليه قبل كده معدلاته عليت بشكل رهيب، بالإضافة لهرمون تاني رائع اسمه الأوكسي توسن.. الهرمون ده تقريبا أجمل حاجة في الدنيا لأن المود اللي بيحطك فيه هو المود اللي كلنا بنحلم نفضل فيه على طول.. بيديلك إحساس عميق بالاطمئنان والرضا وبيحسسك إن كل حاجة حلوة.. بيخليك تثق في



الشخص اللي معاك وتحس بيه.. بيقلل التوتر والخوف وبيبعت إشارات بتقفل مراكز المخ المسؤولة عن الغضب والعدوانية، وبالتالي بيديلك إحساس عالي بالأمان، وبيخليك تشوف البني آدم اللي قدامك كأنه أهم واحد في الدنيا.. علشان كده الهرمون ده بيلعب دور كبير قوي في تقوية الروابط بين الراجل والست.. عامل كده زي العمل اللي بيتعمل علشان يربط حد.. بس تقدر تعتبره «عمل كيميائي».

الأوكسي توسن موجود عند الستات والرجالة، بس بيشتغل أكتر عند الستات لأنه تأثيره بيبقى أقوي في وجود هرمون البروجيسترون اللي الستات بتفرزه بكميات أكبر (زي القهوة مع الشوكلاتة كده).. بس اللي بيكمل دور الأوكسي توسن عند الرجالة وبيعمل معاهم تأثير جامد جدا هرمون تاني اسمه الفاسوبيرسين.. والهرمون ده فيه وراه معلومة مهمة جدا للستات.

لما العلماء عملوا دراسات على نوع معين من الفيران الذكر بيرتبط فيه بالأنثى مدى الحياة؛ اكتشفوا إن فيه صلة للارتباط الجامد ده بهرمون الفاسوبريسن.. الموضوع باختصار إن فيه جين معين هو اللي بيتحكم في حجم إفراز الهرمون ده في المخ.. والاكتشاف المثير هو إن إفراز الهرمون ده في مكان معين من المخ بيخلي الذكر يتحول لكائن يميل للأحادية في التزاوج، ويفضّل الارتباط بأنثى واحدة مدى الحياة.. يعني بيبقى فار أي ست تتمناه.

الخبر الكويس هو إن الجين ده موجود برضه في البني آدمين.. بس الخبر اللي مش قد كده هو إن الجين ده عند البني آدمين فيه منه



٣ موديلات، مش كلهم بيدوا النتيجة المنتظرة.. الاختلاف في الموديلات بيكون في طول الشفرة الجينية.. اللي هي التعليمات اللي بتؤدي إلى إفراز الهرمون.. الموديلات اللي عندنا هي: الموديل القصير والموديل المتوسط والموديل الطويل.. وهنا الجزء اللي يهم الستات.

الدراسات أظهرت إن الرجالة اللي الجين بتاعهم هو الموديل القصير.. دول أكتر رجالة ملتزمين وبيميلوا للعلاقات الأحادية وللارتباط بست واحدة مدى الحياة.. وكل ما الموديل بتاع الجين كان أطول كل ما الرجالة كان استعدادها للخلبصة أكبر.. الدراسات كمان أظهرت إن الرجالة اللي عندهم الموديل الطويل بيجدوا صعوبة في البقاء في علاقات لمدد طويلة، وجزء كبير منهم ما بينجحش قوي في الجواز وبيفضّل عدم الارتباط.. وهنا يكمن السؤال اللي يهم كل ست! يا ترى الموديل اللي إنتي متجوزاه أو اللي حتتجوزيه مين في دول؟ الإجابة موجودة.. بس للأسف مستخبية ورا الستارة.

إذن؛ من الواضح إن الارتباط الشخصي والعاطفي بقى أحد أهداف ممارسة الجنس عند البني آدمين إلى جانب التناسل.. وده شيء جميل وإيجابي جدا.. ولكن مع ذلك لا يزال الجنس واحد من أهم أسباب الإحباط والخلاف بين الرجالة والستات.. ده مصدره كالعادة الصدام اللي بيحصل بين الصفات القديمة وأساليب المعيشة الجديدة، واللي في معظم الأحيان بيكون ورا التناقضات اللي بتصعب حياة الرجالة والستات.



فرق سرعات

عمليا.. كريم وسارة احتياجهم للجنس واحد.. لكن معنى الجنس وأهميته والنظرة ليه مش واحدة عند الاتنين، وده لأسباب كتير. على سبيل المثال لا الحصر معدل إفراز الهرمونات عندهم مش واحد.. التستوستيرون، اللي هو الهرمون المرتبط بالجنس عند الاتنين، معدل إفرازه عند كريم أزيد من ١٠ لـ ١٠٠ مرة من معدل إفرازه عند سارة.. تخيل لو الهرمون ده شخص وبيزقك علشان تمارس الجنس.. بص على فرق الحجم وتخيل الفرق في الزق بين الراجل والست. مثال تاني، الدورة الشهرية عند الست بتأثر بشكل كبير في مستوى احتياجها للجنس، وبتخليه يختلف اختلاف كبير من يوم ليوم.. في الوقت اللي الراجل فيه احتياجه للجنس بيتعرض لتغيرات أقل بكتير من ده.

الفرق بين الراجل والست في التعامل مع الجنس باختصار هو الفرق بين حد جعان بيجري على أقرب مطعم «فاست فود» علشان يسد جوعه، وحد تاني بيجهز عشاء على ضوء الشموع علشان يستمتع بالصحبة والجو الرومانسي وبالمرة ياكل.. طبعا معروف مين بيفضّل إيه.. لكن للإنصاف فيه رجالة بتحب العشا على ضوء الشموع وفيه ستات بتفضل مكدونالدز.. بس مش ده السلوك الغالب عند الجنسين.. تعالوا بقى نتكلم بالتفصيل شوية ونعرف الفرق ده جه منين:

لأن الرجالة كانوا بيستخدموا إستراتيجية العين الزايغة في تحقيق الـ٣ شروط؛ فكان لازم يطوروا سلوك جنسي متناسب مع الإستراتيجية دي.. سلوك معتمد على درجة عالية من النشاط والتربص لاستغلال



أي فرص متاحة لنشر الجينات، وتحرك لحظي لاقتناص الفرص دي.. عملية جنسية سريعة يرمي فيها بذرته ويخلع قبل ما يتقفش.. لذلك، من ناحية الجنس.. الراجل دايما محطوط في وضع تأهب، والموضوع ده حاضر في ذهنه طول الوقت.. ده اللي خلى أجزاء المخ المرتبطة بالرغبة الجنسية أكبر عند الرجالة منها عند الستات.. وبالتالي خلى جزء كبير من النشاط الذهني للرجالة يروح للجنس والتفكير فيه.

الدراسات بتقول إن ٨٥٪ من الرجالة اللي متوسط أعمارهم بين ٢٠ و٣٠ سنة بتراودهم أفكار جنسية طول اليوم، في الوقت اللي الستات فيه ممكن يحصل لهم ده مرة أو مرتين في اليوم (وفي بعض الأيام ما بيحصلش خالص).. ده بيخلي الجنس عند الراجل موضوع «مُلحّ».. حاجة «لازم» تحصل.. هدف قائم بذاته.. مفيش تركيز جامد هنا على الظروف المحيطة أو الانسجام أو الحب أو ما شابه.. لما النص التحتاني بيشتغل النص الفوقاني بيحصل له شلل تام، والوضع بيفضل كده لحد ما المهمة تتم.. ده بيفسر ليه الدعارة خدمة موجهة للرجالة بالأساس.. لأنها خدمة متفصّلة على تركيبة الراجل.. سريعة.. ما فيهاش عواطف.. لا تؤدي إلى علاقة مستمرة.. بتشبع رغبة «مُلحّة» والموضوع ينتهي لحد كده.

الست بقى في المقابل، لأنها تبنت إستراتيجية متحفظة ومبنية على الحرص في الاختيار؛ تلاقيها أكثر تأنيا في الجنس، والموضوع بالنسبة لها موضوع «مهم» مش «مُلحّ».. رغم إن الأبحاث أثبتت إن الراجل والست استجابتهم الحسية (الجسدية) واحدة.. إلا إن الست استجابتها العاطفية بتاخد وقت شوية بالمقارنة بالراجل.. الإثارة عند الست بتتبني على حاجات كتير.. الحالة النفسية.. الجو العام.. الكلام اللي بيتقال..



التصرفات المشجعة.. درجة الارتباط بالشخص الآخر.. وهكذا.. علشان كده طبيعة الإثارة وتوقيتها بيختلف بين الراجل والست.. الإثارة عند الراجل هي أي حاجة بتحصل قبل العملية الجنسية بـ ٣ دقايق.. الإثارة عند الست هي أي حاجة بتحصل قبل العملية الجنسية بـ ٢٤ ساعة.

قابلية الست للاستمتاع ما بتوصلش لحدها الأقصى إلا لما المخ نشاطه يقل، وبالذات الأجزاء من المخ المرتبطة بالخوف والتوتر.. أي نشاط في الأجزاء دي بيمنع الست إنها توصل لذورة المتعة والإشباع.. لذلك، وعلشان الموضوع يتم بسلاسة؛ لازم الست تكون خلصت الغسيل وطفت على الأكل ونيمت العيال وقفلت الموبايل، والأهم من ده كله إنها تكون في حالة نفسية ملائمة.. يعني مش قالبة على الراجل، أو مش متخانقة مع مامتها أو جارتها، أو ما عندهاش مشاكل في الشغل.. ده اللي بيفسر ليه الست بتحتاج وقت أطول من ٣ لـ ١٠ مرات من الوقت اللي بيحتاجه الراجل علشان توصل لذروة النشوة.. وده اللي بيحط الراجل في موقف محرج في بعض الأحيان لما يندفع في العملية بأقصى سرعة، كأنه بيحاول يلحق ميعاد ويوصل للمحطة بدري، ويسيب الست في نص السكة مش عارفة تعمل إيه.. لا قادرة ترجع مطرح ما كانت ولا عارفة توصل للحتة اللي كانت رايحاها.. شيء مؤسف!

علشان كده في الفترة الأولى من الجواز، واللي كريم فيها كان بيفرغ طاقته وبيعوض سنين الحرمان اللي كان بيعض فيها في المخدة.. سارة كانت بتلعب دورها وبتعمل اللي عليها بس من غير ما توصل لذروة متعتها، والموضوع بالنسبة لها كان مربك وفيه مزيج من المتعة والألم



والحيرة العاطفية والجسدية.. فرق السرعات والتوجهات بيكون في قمته في المرحلة دي.. وعلشان كده.. لما كريم اكتسب خبرة شوية والموضوع بالنسبة له بقى أهدى.. ابتدى يدرك أهمية مرحلة المداعبة اللي قبل العملية الجنسية «Foreplay» وابتدى يستثمر فيها جزء كويس من الوقت.. لأنه اكتشف إن أهميتها عند الست أكتر بكتير منها عند الراجل، وفهم إن الست لازم تاخد وقتها علشان تدخل في مود الإثارة الجنسية.. وده عمل فرق كبير في أداء الاتنين في السرير.. لأن سارة بقت شريك كامل في العملية، وبقت أكثر قدرة على الاستمتاع وعلى إمتاع كريم في نفس الوقت.

الممثل الكوميدي جيري ساينفيلد شبّه السلوك الجنسي للراجل والست براجل المطافي والحريقة.. الرجالة عاملين زي راجل المطافي.. الجنس بالنسبة لهم حالة طوارئ، ودايما بيكونوا مستعدين وفي ظرف دقيقتين بيكونوا جاهزين لإتمام المهمة.. أما الستات فهما زي الحريقة.. قمة السخونة والإثارة بس لازم كل الظروف الملائمة تكون متوفرة علشان الحريقة تقوم.

تابوهات

الفروق اللي اتكلمنا عليها دي بتدينا تفسير لبعض السلوكيات الجنسية اللي بنشوفها من الرجالة والستات.. على سبيل المثال بتفسر ليه الراجل بيطلب الجنس وبيقدر يستمتع بيه مع ست لسه دابب معاها خناقة لرب السما، وليه الست ممكن تؤدي واجبها لكن بدون استمتاع



تحت نفس الظرف. بيفسر كمان ليه العملية الجنسية بالنسبة لستات كتير بتكون غير ممتعة وغير مشبعة.. لأن الراجل ساعات بيعملها بشكل ميكانيكي الهدف منه إفراغ طاقة.. أو لأن العملية بتتم بدون إحساس أو تواصل عاطفي بين الطرفين.. وأخيرا، وعلشان ما أطولش.. بتدي تفسير لظاهرة خطيرة ومتفشية بين الرجالة وتأثيرها سلبي جدا على الحياة الجنسية لكتير من الأزواج.. ظاهرة زيارة المواقع الإباحية.. واللي ممكن تتحول لإدمان.. وده لما بيحصل بيخلي الرجالة يهملوا زوجاتهم تماما ويعيشوا منعزلين جنسيا في عالم من المتعة الافتراضية.

الإجابة عن ليه بعض الرجالة بيحبوا البورن ببساطة هي إن البورن بيخاطب كتير من الإحتياجات الجنسية اللي ما زالت باقية جوه الراجل من إستراتيجيته القديمة.. أولا الإثارة المرئية.. الرجالة بتحب «تشوف».. وجزء كبير من الإثارة عندهم بييجي من الشكل.. وطبعا البورن بيوفر معرض ما لوش آخر من الأشكال والألوان.. وده ينقلنا لثانيا.. الرجالة بتدور على التنوع اللي حرمتهم منه منظومة الجواز الأحادي اللي سايدة في الوقت الحالي.. الصفات القديمة المزروعة جواهم بتزقهم على البحث عن الجديد والمختلف.. والبورن بيوعد بالجديد كل ثانية.. مش كل يوم.. ثالثا السرعة.. في أي وقت من اليوم وتحت أي ظرف.. البورن متوفر ومش محتاج المعافرة والمناهدة اللي بيتطلبها التعامل مع أنثى حقيقية.. رابعا.. مش بالضرورة الست تقدر أو تحب تحقق رغبات الراجل غير التقليدية في السرير.. الراجل وهو بيتفرج على البورن يقدر يعيش أي مغامرة جنسية تخطر على باله، وبدون موانع أو ضوابط أو «إنت إتجننت يا راجل إنت؟!!».. الست اللي في الفيديو مختلفة خالص



في أخلاقها وطباعها عن الست اللي معاه في البيت.. وده ينقلنا لفرق تاني بين الراجل والست في التعامل مع الجنس.

بشكل عام الرجالة في كل حتة في الدنيا أكتر قدرة على التعبير عن رغبتهم في الجنس، وأكثر جرأة واستعداد لوضع نزواتهم الجنسية موضع التنفيذ في السرير.. وده سلوك سائد عند معظم الرجالة، بغض النظر عن خلفيتهم الثقافية ودرجة تعليمهم.. في المقابل.. الستات بيختلفوا بينهم وبين بعض اختلاف كبير في الحتة دي بناء على الثقافة والتربية ودرجة الوعي.. طبعا كل ما درجة الوعي والانفتاح الثقافي كانت أعلى؛ كل ما كانت الست أكثر حرصا على الاستمتاع وأكثر استعدادا للتعبير عن رغباتها وأكثر انفتاحا على التجربة والابتعاد عن الجنس الروتيني.. الستات اللي نشأت في مجتمعات متحفظة وفي ثقافات بتتجنب الكلام عن الجنس، وبتدي الراجل الحق في البحث عن الإشباع، لكن بتستهجن إن الست تعمل نفس الحاجة؛ بيعيشوا حياة تعيسة.. الستات دول بيحبسوا احتياجاتهم جواهم وبيكبتوا رغباتهم.. وعلاقتهم بالجنس بتبقى علاقة خوف وتوتر، وده زي ما شفنا قبل كده بيقتل القدرة على المتعة عند الست، والجنس بيتحول عندها في الحالة دي لمهمة الهدف منها إشباع احتياجات الطرف التاني مش أكتر.

كل الحاجات اللي إحنا اتكلمنا عليها دي، والفروق اللي بين الرجالة والستات، خلقت انطباع عام إن الستات أقل استمتاعا بالجنس من الرجالة، وأقل احتياجا له.. بس الحقيقة الانطباع ده خاطئ ومش مظبوط.. التفاوت الظاهري في الاحتياج الجنسي بيخفي وراه صورة تانية للنشاط الجنسي للستات.. بس علشان نفهم الصورة دي محتاجين



نرجع في الزمن لورا شوية كويسين.. للوقت اللي البني آدمين كانوا عايشين فيه من غير كل القيود الاجتماعية اللي حاكماهم دلوقت.. زي القوانين والمعتقدات والتركيبات الاجتماعية المستحدثة مع ظهور الزراعة ووضع القوانين وبناء الحضارات، وما إلى ذلك.

الموضوع بتاع التحول في استخدام الجنس عند البني آدمين من وسيلة للتناسل إلى وسيلة للتقارب والترابط ما حصلش فجأة.. إنما عدى بمراحل.. الشواهد والمؤشرات بتقول إن الترابط ده ابتدى يحصل في الأول على مستوى المجموعة أو القبيلة، وبعدين في مرحلة لاحقة اتحوّل للارتباط الشخصي اللي بين راجل بعينه وست بعينها.. المرحلة الأخيرة دي، واللي اتبنى عليها النظام القائم، ما بقلهاش كتير.. فيه مؤشرات كتير قوي بتقول إن الترابط على مستوي المجموعة كان سائد لفترة أطول في تاريخ البني آدمين.. طبعا إنت الفار ابتدى يلعب في عبك، وفيه سؤال ابتدى يدور في دماغك ... يعني إيه ترابط على مستوى المجموعة؟ جنس جماعي يعني؟ أيون !!

وضع مختلف

مفيش شك إن الجواز النهارده هو النظام الاجتماعي السائد في كل الدنيا.. سواء الجواز الأحادي أو الجواز اللي فيه تعدد من ناحية الستات.. إحنا كلنا اتولدنا وعشنا في ظل النظام ده وعمرنا ما شفنا غيره.. تاريخ البشرية المكتوب كله بيؤكد ده.. إحنا حتى بنقول إن الجواز هو سُنّة الحياة.. بس الحقيقة إن في الجزء الأكبر من تاريخ البني



آدمين الجواز ما كانش سُنّة الحياة.. الأبحاث اللي اتعملت في علوم كتير، منها علم الأنثروبولوجي وعلم التشريح وعلم النفس التطوري على سبيل المثال لا الحصر؛ بتشير إلى حقيقة مختلفة.. الحقيقة دي هي إن أجدادنا عاشوا لفترات طويلة في جماعات الأفراد فيها كانوا بيمارسوا الجنس مع أطراف متعددة من الجنس الآخر!!

أنا عارف والله إن اللي أنا كاتبه ده مصيبة سودة، بس خلينا نبص على الحقايق: إحنا مش محتاجين أدلة على إن الرجالة كانوا بيدخلوا في علاقات نسائية متعددة.. لأنهم بيعملوا ده لحد دلوقت، وسمعتهم في الموضوع ده زي الزفت.. الأدلة اللي حنحتاجها متعلقة بالستات.. هل فيه أدلة على إن الستات كانوا بيدخلوا في علاقات رجالية متعددة؟ الإجابة: أيوه.. والأدلة على دخول الستات في علاقات رجالية متعددة مستخبية ورا الستارة بس موجودة.. وموجودة في مكان غريب جدا! في جسم الراجل نفسه.

الدليل الأول هو الفرق في حجم الجسم بين الراجل والست. قوانين علم الأحياء التطوري بتقول: لو فرق الحجم بين الذكر والأنثى ضخم جدا، يبقى فيه احتكار من ذكر واحد للإناث.. الذكر المسيطر بيطرد الذكور التانية ويستحوذ على مجموعة إناث ويبقوا الحريم بتوعه.. لو فرق الحجم بين الذكر والأنثى متوسط يبقى ده مؤشر على وجود صراع بين الذكور على الإناث، واللي يكسب المعركة ياخد الحق في معاشرة الأنثى، وده طبعا معناه إن الإناث بتعاشر أكتر من ذكر واحد حسب مين اللي كسب في الخناقة.. الوضع التالت هو لو حجم الذكر والأنثى واحد.. وده بيكون مؤشر على إن مفيش تنافس، وهنا الذكر والأنثى بيرتبطوا ببعض في علاقة أحادية مستمرة.



الكلام ده واضح جدا في الطبيعة.. لو خدنا الغوريلا مثلا، ودي كائنات الذكر فيها بيحتكر مجموعة إناث، حتلاقي حجم الذكر ضعف حجم الأنثى.. لو رحنا للشامبانزي، ودول فرق الحجم بين الذكور والإناث في حدود الـ ١٠ ـ ٢٠٪، حتلاقي فيه تعددية جنسية عند الطرفين.. لو رحت للجيبون.. القرد المحترم اللي اتكلمنا عليه في الفصل اللي فات، واللي الذكر بيرتبط فيه بأنثى واحدة مدى الحياة، حتلاقي حجم الذكر هو نفسه حجم الأنثى.. الكلام ده بيتكرر وبيتشاف في أغلب الثدييات.. إحنا فين بقى في ده؟ إحنا فرق الحجم عندنا بين الراجل والست أقل بحاجة بسيطة منه عند الشامبانزي.. لذلك ده دليل على إن في الزمن القديم كان فيه قدر من التنافس على الستات، وبالتالي كان فيه تعددية جنسية.

الدليل التاني هو حجم الخصية عند الذكر، وده له تأثير على حجم وكمية السائل المنوي عند القذف.. عمليا.. الراجل محتاج نص خصية واحدة علشان ينتج الكمية المطلوبة لتخصيب بويضة الست.. طيب إيه لزوم البعزقة دي والكمية الرهيبة اللي بتروح على الفاضي؟ الإجابة تاني هي المنافسة.. بس المنافسة هنا مش بتتحسم بين الراجل وغريمه في خناقة يطلع منها حد منتصر ويستحوذ على الست.. الخناقة هنا بتحصل جوه جسم الست، وبتبقى بين الحيوانات المنوية نفسها.. لو الخناقة بين حيوانات جاية من نفس المصدر.. يبقى زيادة حجم السائل المنوي مالهاش معنى.. لأن لما حيوانات الراجل تتنافس مع بعضها الراجل حيكون كسبان في كل الأحوال.. لكن لو فيه حيوانات غريبة موجودة يبقى ساعتها زيادة الكمية بتزوّد احتمال إن تخصيب البويضة



يبجي من حيواناته مش حيوانات غريمه. غريبة؟ طيب خد الأغرب:

ورا الستارة الجسم بيعمل حسبة ضد مخاطر التعددية الجنسية، وبيحاول يقلل المخاطر دي عن طريق زيادة كمية السائل المنوي في أوقات معينة.. اتضح من الأبحاث إن الراجل اللي كان بعيد عن مراته مدة كبيرة؛ بيقذف كمية تعادل ٣ مرات الكمية الطبيعية من السائل المنوي في أول لقاء جنسي بينهم.. اللطيف إن الراجل لو مارس العادة السرية بدل ما يمارس الجنس مع مراته، الكمية المقذوفة حتكون في المعدل الطبيعي حتى لو كان بقى له شهور ما مارسش الجنس.. ورا الستارة، الجسم عارف الفرق بين المواقع الإباحية ومواقع المعارك الحقيقيه!! إنت ممكن تكون واثق في مراتك.. بس حيواناتك المنوية ليها رأي تاني.

لو الكلام ده صحيح يبقى لازم حجم الخصية في الكائنات المختلفة يكون متناسب مع درجة التنافس.. يعني لو المنافسة ضعيفة يبقى مفيش احتياج للحجم الكبير، ولو المنافسة قوية يبقى لازم الحجم يزيد.. تعالوا بقى نقارن حجم الخصية بين الغوريلا والشامبانزي والبني آدمين، ونشوف إذا كان الكلام ده صحيح.. الخصية في الغوريلا حجمها لا يتناسب خالص مع حجم ذكر الغوريلا.. حاجة تكسف بجد.. جزء لا يُذكر، وحتى مش موجودة بره الجسم زي البني آدمين والشامبانزي.. وده لأن ما حدش بينافس ذكر الغوريلا في الحريم بتاعته.. لو رحنا للشامبانزي حنلاقي حجم الخصية عنده حاجة تدعو للفخر والاعتزاز.. مصنع حيوانات منوية بكفاءة عالية وحجم إنتاج محترم.. لأن المنافسة شديدة ومستمرة.. أما حجم الخصية عند البني آدمين فهو في النص ما بين الغوريلا والشامبانزي.. نسبة حجم الخصية لحجم الجسم عند



الإنسان ربع النسبة عند الشامبانزي وأربع مرات النسبة عند الغوريلا.. يعني تاني.. إحنا عندنا تعددية جنسية بس بدرجة متوسطة.

الاكتشافات العلمية كل يوم بتضيف أدلة جديدة على وجود تعددية جنسية عند الستات.. منها على سبيل المثال نظريات لم تُؤكَد بعد عن تنوع الأدوار اللي بتلعبها الحيوانات المنوية بعد القذف.. النظرية بتقول إن فيه حيوانات منوية دورها إنها تبقى بودي جاردات، وأول ما بتدخل جوه رحم الست مهمتها إنها تدوّر على أي حيوانات منوية تانية موجودة وتموّتها.. فيه حيوانات تانية دورها إنها تتكتل عند مدخل الرحم وتسده علشان الحيوانات التانية ما تدخلش.. مش بس كده.. فيه أبحاث بتقترح إن التركيبة الكيميائية للسائل المنوي للراجل بتتغير من دفقة للتانية (القذف عند الراجل بيحصل على دفقات متعددة).. وإن الدفقات الأولى بيكون فيها مركبات كيميائية بتقتل أي حيوانات منوية ممكن تكون موجودة في رحم الست.. المعلومات دي لو تم إثباتها حتبقى حقائق مذهلة بتورينا حجم اللي بيحصل ورا الستارة.

الحقيقة هي إن استجابة الست للجنس واستمتاعها بيه مش مختلفة كتير عن الراجل.. ويبدو إننا كلنا وبشكل لا شعوري مدركين ده وبنحاول نلغيه.. بص على كمية الاحتياطات اللي البني آدمين بياخدوها علشان يحاصروا الستات جنسيا.. فكرة الشرف والعار.. فكرة حزام العفة.. فكرة الختان.. فكرة إن كل حاجة في جسم المرأة عورة.. بص كمان على المعايير المزدوجة والتصنيفات الاجتماعية اللي بتجرّم لعب الست



بديلها وبتكافئ لعب الراجل بديله.. الست اللي بتلعب بديلها ليها مصطلح معروف.. «عاهرة»، في حين إن مفيش صفة مقابلة بتوصف الراجل اللي بيلعب بديله إلا لو كانت صفة مستحبة زي «نمس» أو «دون جوان».. نفس الحكاية الراجل اللي الست بتاعته بتلعب بديلها اسمه «قرطاس» أو «مقطف»، في حين إن برضه الست اللي جوزها بيلعب بديله من وراها مالهاش اسم.

إيه الخلاصة؟ الجنس زيه زي كل حاجة بتربط بين الراجل والست.. فيه دوافع ومحركات ومؤثرات قوية على سلوكنا مستخبية ورا الستارة، وإحنا مش حاسين ولا دريانين بيها.. بس كمان الجنس، وبالذات فيما يتعلق بالستات، يعتبر من أكتر الحاجات اللي اتأثرت بجانب إحنا لسه ما تكلمناش عنه لحد دلوقت.. جانب لا يقل قوة وتأثير عن الهرمونات والجينات والصفات اللي اكتسبناها من العصور الأولى.. الجانب ده هو التأثير الاجتماعي.. المحركات والمؤثرات الجديدة اللي زي الدين والثقافة والقواعد المجتمعية والمعلومات اللي بيزرعها أهلنا جوانا من وإحنا صغيرين، وبتستقر في وعينا وتغير من طبيعتنا وتركيبتنا، وتخلينا نقاوم ونتصرف بعكس الصفات والدوافع القديمة اللي لسه جزء من السوفت وير بتاعنا، واللي ظهرت بشكل واضح في طمس طبيعة احتياج الست للجنس ودرجة استمتاعها بيه.

إحنا خدنا فكرة مش بطالة عن الجانب الفسيولوجي والبيولوجي لتركيبتنا واختلافاتنا كرجالة وستات.. وجه الوقت اللي نتكلم فيه عن الجوانب الاجتماعية والنفسية اللي برضه بتأثر على علاقتنا ببعض، وده حيساعدنا نكمل الصورة ونفهم طبيعة الاختلاف بشكل أفضل.



• عالم جديد •

الفترة الأولى في الجواز كانت مرحلة جديدة ومختلفة في حياة العرسان.. ما بين عزومات وخروجات.. وهدايا وناس جاية تبارك وتتفرج على البيت والعفش وخلافه.. وطبعا الاستمتاع باللعبة الجديدة.. عريس وعروسة.. اللي كانوا محرومين منها لفترة طويلة، وما يصاحبها من جرعات عالية من هرمونات الدلع والحنان.. كل ده خلق جو إيقاعه مختلف وسريع وممتع.. بس زي ما الدنيا علّمتنا.. كل شيء وله آخر.. الوضع ده كان صعب يستمر.. وشوية شوية الريتم ابتدى يهدى والزيارات ابتدت تقل.. والحياة ابتدت تاخد شكلها الطبيعي.. وده اللي أتاح الفرصة لظهور المستخبي وانكشاف المستور.

البداية كانت يوم ما سارة اكتشفت إن شكوكها حقيقية، وإن اللي بيحصل مش مجرد صدفة.. ظنّها طلع في محله، والموضوع أصبح



لا يحتمل تبرير أو تفسير.. بعد ما كذّبت نفسها كتير وحاولت تلاقي مليون حجة وعذر.. سارة اتأكدت في اليوم ده بما لا يدع مجال للشك إن كريم ما بيحطش فرشة سنانه في مكانها.. ده الطبيعي بتاعه.. مش صدفة أو مرة وعدت.. مش بس كده.. ده كمان بيدوس على أنبوبة معجون السنان من النص مش من تحت.. ده طبعا بيخلي شكل الأنبوبة عجيب، وبيصعّب عملية الحصول على جزء متجانس من المعجون بينزل بانسيابية وسهولة على الفرشة.. الموضوع ده عمل صدمة رهيبة لسارة.. واللي صدمها أكتر إن كريم اترسمت على وشه علامات البلاهة وعدم الفهم لما فتحت معاه الموضوع.. كأنه مش مدرك لأهمية اللي بتقوله أو كأنه أول مرة يسمع عن حاجة كده.. ودي كانت مجرد البداية.

انكشاف المستور

أول يوم كريم ينزل فيه الشغل سارة قضت اليوم كله تروّق وتزوّق في البيت.. وبعد ما خلّصت.. نزلت بنفسها اشترت كل المكونات المطلوبة علشان تعمل لكريم اللازانيا اللي بيحبها.. وطبعا استعانت بمجموعة من مراجع الطبخ علشان تظبط المعايير وتطلع الأكلة من غير غلطة.. سارة كمان بذلت مجهود خرافي في توضيب السفرة. المفرش.. الورد.. الإضاءة.. كل حاجة بقت مبهجة وجميلة وتفتح النفس. وبعد ما أنجزت المهمة بتاعتها على أكمل وجه.. قعدت تستنى كريم يرجع من الشغل علشان تبهره بذوقها وطعامة أكلها.. ورغم إنها كانت حتموت من الجوع لكن استحملت علشان ما تبوظش الترتيب.



كريم رجع يومها من الشغل متأخر جدا.. اللازانيا كانت بردت، وسارة معدتها غضبت، والمفاجأة فقدت جزء كبير من معناها.. بس مش ده اللي ضايق سارة وزعّلها.. اللي ما قدرتش سارة تفهمه هو رد فعله لما عرف الموضوع. كريم قال لسارة بمنتهى البساطة إنه جاع في الشغل فطلب أكل.. وبرر ده بإنه لما بيجوع ما بيقدرش يمسك نفسه.. واللي زوّد الطين بلّة إنه حمّلها مسؤولية اللي حصل، وقال لها إنها ما كانش المفروض تتعب نفسها وتعمل ده كله، وخصوصا إنها ما قالتلوش علشان يعمل حسابه. هنا.. الآية اتعكست.. والمرة دي ملامح البلاهة والذهول كانت على وش سارة مش كريم.

من الناحية التانية.. كريم خد صدمة عمره يوم ما عرف وأدرك وتيقّن إنه فقد وإلى الأبد يوم من يومين الويك إند بتوعه.. سارة فهّمته بشكل واضح إن كل أسبوع فيه يوم حيقضوه مع أهلها، وإن أي اعتذار أو تهرّب حيبقى غير مقبول ومش حيحصل.. كريم بذل مجهود خرافي علشان يقدر يفهم الموضوع ده.. وربنا هداه إنه يكبّر مخه ويتعايش والموضوع عدى.. بس اللي عقله عجز تماما عن فهمه وإدراكه هو إصرار سارة على إنه يحط الجزم بتاعته في نفس المكان طول الوقت.. وليه لازم هو اللي يطلع كيس الزبالة كل يوم قبل ما ينام؟ مين حط القواعد دي؟ وعلى أساس إيه؟

طبعا وإنت بتقرا الكلام ده تحس كده إن الموضوع قلب هيافة ودخل في مرحلة القلش. بعد ما كنا بنتكلم عن صفات بتتشكل في مئات الآلاف من السنين وبترتبط بـ ٣ شروط جوهرية لازمة لوجودنا واستمرارنا.. وبعد ما كنا بنخوض في كيميا وتركيبة مخ بتتحكم في



سلوكنا وتصرفاتنا بدون وعي أو إدراك مننا.. فجأة الموضوع اتحول لمعجون سنان وزيارات أهل وأكياس زبالة.. شيء مش لطيف.

أنا معاك طبعا إن النقلة من الصفات اللي بتحدد مصير الجنس البشري.. للسلوكيات اللي بتحدد حنحط الجزمة فين نقلة كبيرة شوية.. بس إوعى تنخدع بالمظاهر.. وإوعى تستهين بالحاجات دي.. زي ما بيقولوا.. معظم النار من مستصغر الشرر. الحاجات الصغيرة.. البسيطة.. اللي بتحصل كل يوم واللي مفيش ولا حاجة منها كافية في حد ذاتها إنها تعمل مشكلة حقيقية.. هي اللي حتلعب الدور الأكبر في التحديات اللي كريم وسارة حيواجهوها في حياتهم المشتركة بعد كده. العلاقات بين الرجالة والستات طرأ عليها تغيير كبير، ودخل في الموضوع مؤثرات جديدة لا تقل في الأهمية عن الحاجات اللي اتكلمنا عليها قبل كده.. علشان كده لازم نفهم التغيير اللي حصل.. ونعرف هو جاي منين.

سوفت وير جديد

الصفات اللي الرجالة والستات اكتسبوها على مر السنين اتّرجمت في صورة هرمونات وغرايز ودوافع خفية كل همها إنها تحقق الـ ٣ شروط إياهم. المنهج ده بنى عالم متجانس من الصفات المشتركة بين معظم الرجالة وبين معظم الستات.. بس المنهج ده اتغير وجدّ عليه جديد.. الدليل على ده هو إننا النهارده بنشوف تباين شديد في الصفات بين أفراد نفس الجنس.. فيه رجالة عينيها زايغة.. بس فيه رجالة بتغض



البصر.. فيه ستات بتعتمد على الراجل في حياتها، بس فيه ستات بتنزل وتبني حياتها من غير راجل.. التباين والاختلاف ده معناه إن فيه حاجة تانية غير الـ ٣ شروط بقت بتأثر على سلوكنا وبتغير تصرفاتنا.

الموضوع ببساطة هو إن السوفت وير القديم اللي ورثناه أبا عن جد، واللي بيشتغل جوانا من ورا الستارة، ظهر له ند قوي.. سوفت وير جديد بينافسه وبيحاول يفرض سطوته وسيطرته، وله أجندته الخاصة وأهدافه المستقلة اللي ممكن تتعارض مع أجندة وأهداف السوفت وير القديم.

السوفت وير الجديد خلق تنوّع كبير بين البني آدمين، وبنى لكل واحد فينا العالم الخاص بيه.. التأثير بتاعه مش مرتبط بالـ ٣ شروط القدام ولا بغيرهم.. سوفت وير مالوش كتالوج.. بيتغيّر وبيتشكّل كل يوم وبيختلف اختلاف كبير في حجمه وتأثيره من شخص لشخص. السوفت وير الجديد اللي باتكلم عليه هو السوفت وير الاجتماعي.. التركيبة الثقافية والمجتمعية والدينية بتاعة كل واحد منا، ويضاف إلى كل ما سبق تركيبتنا النفسية والسلوكية، اللي بقت بتتشكل وتتكون تحت تأثير الثقافة والتربية والدين.. كل المتغيرات دي بقت بتأثر في سلوكنا وقراراتنا وبتحكم نظرتنا للأمور.. والصفات السلوكية اللي ناتجة عنها بقت بتنافس وبتغيّر في الصفات السلوكية المرتبطة بتركيبتنا الفسيولوجية، واللي شرحناها في الفصول اللي فاتت.

علشان نقدر نفهم السوفت وير الجديد بيأثر علينا إزاي لازم نعمل زي ما عملنا مع السوفت وير القديم.. نفهم اللغة بتاعته.. لغة السوفت وير القديم كانت الجينات.. اللغة بتاعة السوفت وير الجديد هي النضارات!!



لغة النضارات

تخيل إن حد إدالك نضارة وإنت لبستها.. وفي اللحظة اللي حطيت فيها النضارة على عينيك الدنيا اتغيرت.. النضارة خلتك تشوف الواقع بتاعك بشكل مختلف تماما عن اللي كان موجود قبل كده.. كل حاجة بقى ليها معنى جديد وتفسير مختلف.. فجأة حاجات معينة بقت مهمة قوي، وحاجات تانية فقدت أهميتها تماما.. حاجات عادية بقت مصدر بهجة وفرح، وحاجات تانية عادية برضه بقت مصدر إزعاج وضيق.. كله بيتغير حسب النضارة اللي إنت لابسها والصورة اللي بتنقلها لك.

تخيّل بقى معايا إنك فضلت لابس النضارة دي مدة طويلة جدا.. لحد ما نسيت إنك لابسها.. ونسيت إنها أصلا نضارة.. وبقيت فاكر إن اللي إنت شايفه ده هو الواقع الفعلي.. هو الحقيقة.. وابتديت تتعامل مع الناس اللي شايفة الواقع بصورة مختلفة على إنهم ناس غريبة.. نظرتهم للأمور فيها خلل.. مع إن كل الحكاية هي إنهم لابسين نضارات مختلفة عن النضارة بتاعتك. متلخبط؟ خليني أشرح لك من خلال أمثلة.

سارة مثلا نشأت في بيت النظام فيه كان حاجة أساسية.. من وهي صغيرة أهلها علموها إن كل حاجة لازم تتحط في مكانها.. وإن أوضتها وسريرها لازم يبقوا نضاف ومتوضبين طول الوقت.. والبنت الحقيقة مشيت على التعليمات بمنتهى الإخلاص لحد ما بقى النظام جزء من تركيبتها وتكوينها.. الطريقة اللي سارة اتربت بيها حطت على عينيها نضارة بتقول «النظام أساسي ومهم».. وكل مرة سارة حتشوف فيها الدنيا مش متنظمة عفاريت الدنيا حتتنطط قدام عينيها.. زي ما حصل كده مع فرشة سنان كريم.



في المقابل.. كريم اتربى في بيت الطبع الغالب فيه هو الاستقلالية والحرية الشخصية.. كل واحد من أهل البيت كان عنده الحق ياكل وقت ما يحب.. يوضب أوضته بالطريقة اللي تعجبه.. يدخل ويخرج زي ما هو عايز.. وهكذا. بعد شوية كريم اتحطت على عينيه نضارة بتقول «الحرية أغلى حاجة في الدنيا»، وبقى بيكره التقييد والخنقة.. وعلشان كده كان بيستغرب جدا من إصرار سارة على إنه يعمل حاجات معينة هو مش شايف إيه أهميتها.

فكرة النضارة هي إنها بتوصف نظرة شخصية للأمور.. النظام مثلا مهم.. بس مش مهم لكل الناس.. ومش كلنا بنشوفه بنفس الشكل اللي سارة بتشوفه بيه.. بالتأكيد كريم كان شايفه بشكل مختلف.. وبرضه الحرية غالية عندنا كلنا.. لكن مفهومنا عن الحرية مش بالضرورة يكون نفس مفهوم كريم عنها.. واحتياجنا ليها برضه حيختلف من حد لحد. كل واحد فينا نضارته بتوريله الحاجات دي بطريقة معينة.. ولأننا مش لابسين نفس النضارات.. فمش كلنا بنشوف الأمور بنفس الطريقة.

نضاراتنا بتتشكّل من حاجات كتير.. جزء بييجي من الأفكار والقيم اللي اتغرزت جوانا في طفولتنا من خلال أهلنا والمجتمع اللي إحنا عايشين فيه.. جزء تاني بييجي من تجاربنا والمواقف اللي بنعدي بيها.. جزء تالت بييجي من التعليم والمعرفة.. وهكذا. ساعات النضارة بتبقى مرتبطة بطبع.. زي مسألة النظام عند سارة وعدم التقييد عند كريم.. بس ساعات النضارة بتبقى مرتبطة بنظرة معينة للحياة والعالم اللي إحنا عايشين فيه.



النضارة والشخصية

لما أبو سارة فقد وظيفته وهي لسه صغيرة.. العيلة عانت من ضائقة مالية لمدة طويلة، وسارة داقت طعم الحرمان.. واللي شافته وسمعته من الناس اللي حواليها حط على عينيها نضارة بتقول «الدنيا ماهاش أمان».. نتيجة للنضارة دي.. سارة بقت عايشة بإحساس خوف موجود طول الوقت.. بقى فيه صوت جواها بيقول لها «فيه حاجة وحشة حتحصل».. طبعا سارة نفسها ما كانتش واعية بده وممكن تكون نسيت القصة دي أساسا.. بس السبب الحقيقي لإحساسها بعدم الأمان فضل موجود وسببه مستخبي ورا الستارة.. علشان كده كريم ما كانش بيبقى فاهم ليه سارة بتخنقه طول الوقت بفكرة إنهم لازم يوفّروا، ولازم ييجوا على نفسهم ويحطوا جزء من دخلهم في شقة أو حتة أرض.. هو كان لابس نضارة بتقول «إحييني النهارده وموتني بكره».. كان شايف إن دي أحلى سنين عمرهم ولازم يستمتعوا بيها على قد ما يقدروا.. وإن قلق سارة وخوفها مبالغ فيه.

في المقابل أهل كريم كانوا شخصيات ناجحة وعملية ونشيطة جدا.. المشكلة إن الجزء الأكبر من وقتهم كان رايح للشغل والنشاطات التانية اللي بيقوموا بيها.. وطبعا كانوا دايما بيتأخروا في أشغالهم.. ولما بيرجعوا ما بيكونش عندهم لا وقت ولا طاقة يدوا كريم الاهتمام اللي كان محتاج له. ده كان له تأثير سلبي عليه خلاه يحس بعدم الأمان وينطوي على نفسه.. وشوية شوية اتحطت على عينيه نضارة بتقول «الشخص الوحيد اللي أقدر أعتمد عليه هو نفسي».. النضارة دي خلت كريم شخصية مستقلة وبتعتمد على نفسها بشكل أساسي.. دي كانت ميزة..



بس كمان بعدته عن الناس وخلت احتياجاته الاجتماعية محدودة.. وده عمل مشاكل بينه وبين سارة زي ما حنشوف بعد كده.

الواقع واحد لكن النضارات اللي بنشوفه بيها بتختلف.. الحقيقة واحدة لكن تعاملنا معاها بيعتمد على النضارة اللي إحنا لابسينها.. المشكلة في موضوع النضارات ده إن الشخص نفسه ما بيبقاش مدرك إن اللي هو شايفه ده نضارة.. مجرد صورة من صور الحقيقة.. مش الحقيقة نفسها. أحيانا الشخص كمان ما بيبقاش مدرك أو عارف ليه النضارة دي اتحطت على عينيه. ساعات كتير قوي السبب اللي خلانا نحط نضارة معينة على عينينا بيختفي وما بيظهرش تاني في حياتنا، زي مثلا قصة سارة والأزمة اللي حصلت لأهلها.. بس النضارة بتفضل وبتأثر على سلوكنا وقراراتنا وعلاقاتنا.. من غير ما نحس.. من ورا الستارة.

فيه كمان نوع تاني من النضارات حيبقى ليه تأثير كبير على العلاقة بين كريم وسارة.. لأنه مرتبط بنظرتهم لنفسهم كراجل وست:

من وهو لسه طفل صغيّر.. كريم سمع كلمة اتكررت كتير قدامه: «الراجل ما يعيطش».. لما كان بيحاول ما يعيطش وما بيعرفش كان بيتقال له: «امسك نفسك.. إنت بنت ولا إيه؟».. وشوية شوية اتحطت على عينيه نضارة بتقول: «لو عيطت مش حتبقى راجل».. فاتعلم يحبس دموعه واتعلم يبيّن من بره غير اللي حاسس بيه من جوه.. واتعلم يسيطر على مشاعره ويخبيها لحد ما في الآخر نجح في ده.

فيه رجالة بقوا شاطرين في إخفاء مشاعرهم لدرجة إنهم فقدوا الاتصال بالمشاعر دي تماما.. يعني فقدوا حتى القدرة على وصف هما



حاسين بإيه.. علشان كده.. الراجل لما بيروح لدكتور نفساني بيحتاج جلسات لشهور علشان يعرف يعبّر عن اللي جواه ويوصف مشاعره، في الوقت اللي لما الست بتروح فيه للدكتور بتعرف تعبّر عن مشاعرها من أول جلسة.

سارة في المقابل شافت الفرق في المعاملة بينها وبين أخوها.. هو يقدر يخرج مع أصحابه ويتأخر.. هي ما تقدرش.. هو يقدر يسافر لوحده.. هي ما تقدرش.. لما أهله عرفوا إنه مصاحب الموضوع اتاخد ببساطة.. في نفس الوقت كان فيه كمية تحذيرات وتهديدات ليها لو ده حصل معاها.. لما حصل خلاف بين خالتها وبين جوزها أبوها اتدخّل علشان يصلح بينهم.. وابتدى بأنه فهّم خالتها إن «الست مالهاش غير بيتها»، وأقنعها إنها «لازم تيجي على نفسها علشان الولاد».. وختم محاضرته بالحكمة اللي رسمت حدود العالم لملايين الستات.. «ضل راجل ولا ضل حيطه».

سارة حتفضل طول عمرها محبوسة جوه النضارة دي.. وحاتحاول كتير تقلعها، لكن كل حاجة حواليها حتخلي المهمة بتاعتها صعبة.. من أول الرجالة اللي بتحاول تثبت بالأدلة والبراهين إن دي الحقيقة مش مجرد نضارة.. لحد الستات اللي صدقوا النضارة دي وقبلوها، وبقوا هما اللي بيدافعوا عنها وبينتقدوا سارة على محاولاتها لقلعها.

النضارات دي بتحط على كريم وسارة ضغوط كبيرة.. لأنها بترسم صورة للطريقة اللي الكل متوقع إنهم يتصرفوا بيها.. وكل واحد فيهم بدون وعي حيبقى بيقارن نفسه بالصورة دي وبيحاول يقرّب منها بتصرفاته وسلوكه إرضاءً للناس وتجنبا لإنتقاداتهم ونظراتهم السلبية..



وحتى لما حيفيض بيهم وحيحاولوا يتمردوا عليها.. الوجع حيبقى كبير والصراع الداخلي حيبقى عنيف وهما بيحاولوا ياخدوا القرار الصعب.. يعملوا اللي الناس عايزاه؟ ولا اللي هما عايزينه؟

أنماط السلوك

واحدة من أهم النضارات اللي كلنا بنلبسها بدري قوي في حياتنا، وتستاهل نتكلّم عنها بشيء من التفصيل، لأنها حتلعب دور كبير في التحديات اللي كريم وسارة حيواجهوها في حياتهم المشتركة هي النضارات اللي بتشكّل نمط سلوكنا. ده اللي إحنا بنسميه بالبلدي «الطبع».. واللي هو انعكاس لتركيبتنا النفسية ومؤشر السلوكيات اللي بنكررها، واللي الناس بتشوفها وبتلاحظها وبتحكم من خلالها على طبيعة شخصيتنا.. علشان كده تلاقي ناس كتير بتهتم بموضوع الأبراج.. لأنه بيساعدنا نميّز أنماط السلوك المختلفة، وبالتالي بيساعدنا على فهم طبيعة الشخص اللي قدامنا والتعامل معاه بشكل أفضل.

مشكلة الأبراج إن مش كل الناس بتؤمن بيها لأن مالهاش أساس أو تفسير علمي.. بس الحقيقة إن فيه بدائل مبنية على علم النفس لوصف أنماط السلوك غير الأبراج.. البدائل دي بتوصف أنماط السلوك الإنساني بشكل دقيق وبأسلوب علمي يمكن قياسه ومعرفة درجة دقته والاعتماد على نتايجه.. والنهارده اختبارات تحديد أنماط السلوك بقت بتُستخدم في الشركات والمؤسسات لاختيار الأشخاص المناسبين، ولتحديد نواحي التطوير والتدريب اللي بيحتاجوا لها، وبرضه بيستخدمها المتخصصين



في الكوتشنج في مساعدة الأزواج إنهم يفهموا بعض بشكل أفضل.

من أشهر أدوات اختبار الشخصية وتحديد أنماط السلوك، وأكثرها انتشارا هو اختبار مبني على المدرسة اللي أسسها كارل يونج.. واحد من أهم رواد الطب النفسي في العالم.. يونج وتلامذته من بعده حددوا أربع محاور أساسية بتشكّل أحجار الزاوية في البناء النفسي بتاع الإنسان.. وكل محور منهم بيعبّر عنه نوعين من السلوك متباينين ومختلفين اختلاف كبير.. ورغم إن السلوكين المتباينين دول بيظهروا في تصرفاتنا كلنا، إلا إن كل واحد فينا بيفضّل سلوك منهم على التاني وبيميل له أكتر.. والسلوكيات اللي بنفضّلها دي هي اللي بتكوّن نمط شخصيتنا وبتخلّينا مختلفين عن الناس التانية اللي نمط شخصيتهم مخالف لينا.. غالبا إنت ما فهمتش حاجة!!

الموضوع ده حيبان بشكل أوضح لما ناخد المثال بتاع كريم وسارة.

بتجيب طاقتك منين؟

المحور الأول من الأربع محاور بيصنّف الناس بناء على المصدر اللي بيستمدوا منه طاقتهم.. والناس هنا نوعين.. نوع بيستمد طاقته من مصادر خارجية.. من وجوده في وسط الناس.. من النشاطات اللي بيمارسها.. ومن تفاعله مع العالم الخارجي بشكل عام.. الناس دول بنسميهم «Extroverts» أو المنفتحين. والنوع التاني بيستمد طاقته من جوه نفسه.. من أفكاره وتأملاته.. ومن العالم الخاص بتاعه اللي موجود جواه، واللي ما حدش تاني غيره يعرفه.. ودول بنسميهم «Introverts»



أو الانطوائيين. وعلشان نسهّل الدنيا على نفسنا بنستخدم الحرف الأول من كل كلمة علشان نرمز للنوعين.. وفي الحدوتة بتاعتنا سارة طلعت «E».. وكريم طلع «I».

ده بينعكس على طول على شخصية الاتنين وبيبان في تصرفاتهم.. سارة شخصية اجتماعية جدا.. بتحب الناس وبتحب اللمة ولازم تبقى دايما مشغولة أو بتعمل حاجة.. وطول ما هي في وسط الناس بتبقى مليانة طاقة وحيوية. كريم في المقابل شخصية منطوية.. هادية.. بيحب يقعد لوحده كتير، وبيفضّل البعد عن الدوشة، وبيلاقي نفسه في الحاجات اللي فيها تأمّل أو تفكير أكتر من الحاجات اللي فيها تفاعل ونشاط. لما بيخرج وبيبقى في وسط الناس بيحس إنه بيبذل مجهود كبير.. وعلى عكس سارة اللي بتشحن طاقتها من الناس، هو بيحس إن طاقته بتروح منه وهو في وسط الناس.. وبعد شوية بيبقى محتاج ينعزل علشان يشحن طاقته تاني.

الاختلاف ده كان مصدر مشاكل كتير بين الاتنين.. سارة ترجع من الشغل عايزة تشم نَفَسها وتغيّر المود.. وده بالنسبة لها معناه خروجة حلوة أو قعدة تاخد وتدي فيها مع كريم تحكي له يومها مشي إزاي.. من الناحية التانية كريم بيرجع من الشغل خلصان لأن التفاعل والكلام مع الناس سحبوا طاقته كلها، فبيبقى عايز يقعد في هدوء يسمع حاجة أو يتفرّج على التلفزيون من غير ما يتكلم.. لو سارة طلبت منه إنهم ينزلوا يعملوا حاجة يلاقي مليون حجة علشان يهرب.. وطبعا هو في نفس الوقت كان بيتجنن منها.. لأنها لو فتحت في الكلام مش بتسكت، وهو بيضطر يسمع بنص ودن ويقعد يهزّ في راسه علشان هي تحس إنه



معاها. سارة كانت بتحس بده، وكانت بتفتكر إن كريم بيتجنبها ومش عايز يتكلّم معاها.. ده بالنسبة لها مؤشر على عدم اهتمامه بيها.. وكل ما في الأمر إنه لما بياخد جنب بيكون بيحاول يستعيد توازنه النفسي.. وده بالمناسبة نفس اللي سارة بتحاول تعمله لما بتدوّر على الناس أو لما بتبقى عايزة تتكلم.. هي برضه بتحاول تستعيد توازنها النفسي.. بس الطريقة بتاعة كل واحد في الحصول على التوازن عكس طريقة التاني.

فرق السلوك ده بيوصل لذروته في الأوقات اللي الاتنين بيتعرّضوا فيها للتوتر أو الضغط العصبي.. طبيعة سارة المنفتحة بتخليها عايزة تتكلم في اللي مضايقها أو موترها.. مجرد إنها بتطلّع اللي جواها بيخليها ترتاح.. وبتبقى طبعا عايزة كريم يشاركها في ده.. كريم في المقابل لما بيكون متضايق بيدخل جوه نفسه أكتر وكلامه بيقل وبيحاول يبعد عن الناس لحد ما يهدى.. وطبعا سلوك كل واحد بيزوّد التوتر عند التاني.. بُعد كريم عنها بيخلي سارة تحس إنها وحيدة ومش عارفة تتعامل مع المشكلة.. وإصرارها على اقتحام عزلته بيخليه يحس إنه مخنوق ومش حيقدر يخلص من التوتر اللي هو فيه.

كلنا طبعا بنقضّي وقت في وسط الناس وفي التفاعل.. وبرضه بندخل جوا نفسنا وبنعيش في أفكارنا.. بس كل واحد فينا «بيفضّل» حالة من الاتنين وبيميل معظم الوقت إنه يبقى فيها.. ودي بتبقى الحالة اللي بتحدّد ملامح شخصيتنا.. كل واحد فينا بيعمل كل السلوكيات اللي شفناها من كريم وسارة.. بس في الآخر كل واحد فينا بيروح أكتر ناحية وضع من الاتنين، وبيرتاح أكتر إما في السلوك بتاع الـ «E» أو في السلوك بتاع الـ «I».



بتجمع معلوماتك إزاي؟

المحور التاني بيصنّف الناس حسب الطريقة اللي بيجمعوا بيها معلومات عن العالم اللي هما عايشين فيه، واللي على أساسها بيخادوا قراراتهم ومواقفهم.. وبرضه الناس هنا نوعين.. سارة مثال جيد على النوع الأول.. عملية جدا وعايشة على أرض الواقع.. بتصدّق وتثق في كل ما هو ملموس وحقيقي.. مش نظري أو خيالي.. حكمها على الأمور دايما من واقع اللي شافته وعدت بيه.. بتحب تشوف التفاصيل وتجمع أكبر قدر ممكن من الحقائق قبل ما تاخد قرار في حاجة.. كريم في المقابل هو النوع التاني.. بيعتمد أكتر على إحساسه الداخلي وانطباعاته المبنية على الإحساس ده.. ما بيحبش يدخل في تفاصيل كتير.. بيحاول دايما يقرا ما بين السطور ويستشف المعاني والاتجاهات.

في الوقت اللي سارة مشغولة فيه بالواقع وبتستقبل المعلومات اللي تربطها بيه.. كريم انشغاله أكتر رايح للمستقبل وبيستقبل المعلومات اللي تساعده في رسم احتمالات اللي ممكن يحصل. الناس اللي من النوع الأول زي سارة اسمهم حسّيين «Sensors»، والحرف اللي بنرمز لهم بيه هو الـ «S».. الناس اللي من النوع التاني زي كريم اسمهم حدسين «Intuitives»، ودي جاية من «الحدس» أو الاعتماد على الإحساس الداخلي أو الحاسة السادسة.. وبنرمز لهم بحرف الـ «N».

الفرق في المحور ده بيبان في كذا حاجة.. أولا في اللغة اللي بيستخدمها الاتنين.. سارة كلامها بسيط ومباشر وما يحتملش أكتر من معنى.. كريم بيحب يستخدم الرموز والتشبيهات في كلامه، وده بيخلي سارة



ساعات تتوه منه وما تبقاش فاهمة هو عايز إيه بالظبط.. واحدة من الحاجات اللي بتحبطه جدا لما ييجي يتكلم عن أحلامه وأفكاره اللي بيشوفها متاحة وممكنة، وتروح سارة دالقة دُش مية ساقعة على دماغه بجملتها الشهيرة «انزل وعيش معانا على الأرض شوية».. دايما كانت بتشتكي إنه مش واقعي، ومثالي أو نظري في رؤيته للأمور.. في المقابل هو كان بيشتكي إنها محبوسة في اللي هي تعرفه وبس، وما عندهاش القدرة أو الخيال إنها تجرب حاجات جديدة أو مختلفة.

حاجة تانية مهمة بيبان فيها الفرق بين الاتنين في المحور ده؛ هي الدخول في التفاصيل.. سارة محتاجة تعرف حاجات كتير قوي وتلم معلومات كتير علشان تاخد قرار.. كريم في المقابل محتاج يسمع الصوت اللي جواه ويحس إنه مرتاح أو مش مرتاح علشان يقرر.. وطبعا كان بيتخنق من سارة وتفاصيلها اللي ما بتخلصش، وهي كانت بتتخنق من هروبه من النقاشات والرد على أسئلتها اللي بتشوف إنها أساسية وجوهرية.

مثال جيد على ده اللي حصل لما ربنا رزقهم بقرشين وقرروا يشتروا شقة أكبر من اللي كانوا عايشين فيها.. وبعد لفّة محترمة على مجموعة شقق وعمارات كريم عجبته شقة معيّنة، وقال لسارة: «الشقة اللي شفناها إمبارح دي ممتازة.. أعتقد إنها أكتر واحدة مناسبة لينا».. طبعا سارة اتشالت واتهبدت.. يعني إيه ممتازة؟ يعني إيه مناسبة؟ فين التفاصيل؟ مساحتها قد إيه؟ العمارة فيها كام أسانسير؟ بيبوظوا ولا صيانتهم كويسة؟ مين الجيران؟ قيمة الشقق بتعلى في المنطقة دي ولا لأ؟ معركة كبيرة ونقاش عويص.. هو يقول لها «إنتي بتعقّدي الدنيا»، وهي تقول له «إنت حتودينا



في داهية».. اللطيف في الموضوع إن بعد سارة ما عملت الاستقصاء بتاعها، وجابت كل المعلومات اللي محتاجاها علشان توصل لقرار.. النتيجة كانت إنها اختارت الشقة اللي عجبت كريم.. في أحيان كتيرة الحقائق والمعلومات بتوصّل لنفس النتيجة بتاعة الإحساس والانطباع العام.. بس كل واحد بيوصل للنتيجة بطريقته وأسلوبه.

ميزة كريم إنه بيعرف يربط الحاجات ببعضها ويشوف (الصورة الكبيرة).. بس كل اللي سارة شايفاه إنه منفصل عن الواقع.. ميزة سارة إنها دؤوبة وعملية ودايما بتطلع لقدام خطوة خطوة.. بس كل اللي كريم شايفه إن نظرتها ضيقة وتفكيرها تقليدي.. الناس اللي زي كريم بيحبوا التغيير وبيزهقوا بسرعة من الروتين.. الناس اللي زي سارة بيحبوا الاستقرار وبيخافوا من التغيير.. واحد رايح ناحية الشرق والتاني رايح ناحية الغرب.. والاتنين بيستغربوا بعض، وكل واحد ما بيفهمش ليه التاني بيتصرف كده.

بتاخد قراراتك إزاي؟

المحور التالت بيصنّف الناس حسب الطريقة اللي بياخدوا بيها القرارات.. إيه المرجعية اللي بنستند ليها وإحنا بناخد قراراتنا وبنختار ردود أفعالنا؟ كريم في قراراته بيحاول يكون موضوعي وبيستند للمنطق والعقل.. بيرجع للمبادئ العامة ويحاول يطبّقها بغض النظر عن الموقف أو مين اللي فيه.. بيبص بالدرجة الأولى على الحقائق وبيتجنب النظرة الشخصية للأمور.. سارة في المقابل بتوزن الأمور من زاوية تانية خالص..



بتبص على الناس وعلى الظروف وعلى تأثير قرارها على اللي حواليها.. الميزان بتاعها بيميل أكتر ناحية القيم مش ناحية القواعد والقوانين.

كريم نظرته بتتلخص في مقولة «الحق أحق أن يتبع».. وسارة نظرتها بتتلخص في مقولة «الرحمة فوق العدل».. النوع الأولاني اللي زي كريم بنسميهم عقلانيين «Thinkers».. وبنرمز لهم بحرف «T».. النوع التاني اللي زي سارة بنسميهم الشعوريين «Feelers».. لأنهم بيمزجوا العقل بالجوانب الإنسانية والقيم اللي بتحركنا عاطفيا، وبنرمز لهم بحرف «F».. لاحظ إني ما قولتش عاطفيين.. لأن العواطف موجودة عند النوعين والاختلاف بيكون في إحنا بنتعامل مع العواطف إزاي.

بالنسبة لكريم المنطق والعقل حاجة مهمة قوي.. بيشوف إن العواطف ممكن تأثر على الموضوعية وتلخبطنا وإحنا بناخد قراراتنا.. علشان كده بيحاول يجنب مشاعره ويبعدها وهو بيفكّر.. ده طبعا بينعكس على سلوكه.. ساعات ما بياخدش باله من تأثير اللي بيقوله على الناس.. وتركيزه على الموضوعية ممكن يخلي كلامه ناشف وخالي من الإحساس بالآخر، وده ممكن يؤدي إلى الصدام في بعض الأحيان وسارة كانت دايما تقول له «الملافظ سعد». هي في المقابل بتاخد في اعتبارها تأثير تفكيرها وقراراتها على اللي حواليها.. دايما بتحاول تدوّر على الظروف والملابسات اللي حوالين الموضوع اللي بتقرر فيه.. علشان كده أسلوبها دبلوماسي أكتر، وإن كانت طبعا عرضة أكتر للتأثر بالجانب العاطفي، وممكن مشاعرها الشخصية تدخل في حكمها على الأمور، وتخلّيها تاخد قرارات مبنية على نظرتها مش على الثوابت أو القواعد.

واحدة من المواقف الشهيرة اللي بتوري الاختلاف بين كريم وسارة،



وكانت نقطة صدام بينهم، لما كريم أصرّ إنه يخصم من أجرة الست اللي بتساعدهم في البيت.. المشكلة كانت إن الست دي بتتأخر ومواعيدها مش منتظمة، وساعات بتقول جاية وما تجيش.. كريم اعتبر إن ده غير مقبول، وبعد التحذير مرة واتنين بقى عايز يحط حد لده.. وجهة نظره بسيطة جدا.. الست دي موظفة بتتقاضى أجر وعليها التزامات.. إذا أخلت بالتزاماتها يبقى لازم يكون فيه عواقب لده. سارة بقى من الناحية التانية كانت عارفة ظروف الست، اللي كانت مطلقة وبتجري على عيالها اللي طليقها سابهم وطفش، وعارفة قد إيه الست دي بتعاني لأنها ساعات ما بتعرفش تسيب ولادها مع مين.. وطبعا خناقة لرب السما. الدنيا عند كريم أبيض وأسود.. حقي وحقك.. الدنيا عند سارة كل درجات الرمادي.. السؤال عند كريم إيه الصح؟ السؤال عند سارة إيه المهم؟ طبعا كل نظرة لها مميزاتها ولها عيوبها.. المشكلة إن كل واحد بيشوف إن التاني هو المشكلة.. كريم شايف سارة غير منطقية في تفكيرها.. وسارة شايفة كريم بيتعامل مع مكن مش بني آدمين.

أسلوب حياتك إيه؟

المحور الرابع والأخير بيصنّف الناس حسب أسلوب الحياة اللي بيفضّلوه والطريقة اللي بيحبوا يتعاملوا بيها مع الدنيا ومستجداتها.. سارة زي ما قلنا قبل كده من النوع المنظم اللي يحب كل حاجة تبقى في مكانها.. أي حاجة بتعملها بتكون حريصة إنها تعمل لها خطة، وتبقى عارفة راسها من رجلها في إيه اللي حيتعمل وإمتي.. ما بتحبش تسيب



حاجة للصدفة وما بتحبش تسيب المسائل عايمة.. لازم كل حاجة تبقى واضحة ومحددة وتحت السيطرة. كريم في المقابل عنده مرونة أكتر في التعامل مع المتغيرات.. وجهة نظره إننا مهما عملنا الدنيا مش حتمشي زي ما إحنا عايزين بالظبط.. وبالتالي لازم نتكيّف مع اللي بيستجد ويبقى عندنا القدرة على التأقلم.. لذلك كريم ما بيحبش التحديد اللي زايد عن اللزوم.. يحب يسيب الاحتمالات مفتوحة، ويحب يبقى طول الوقت عنده خيارات.. بيكره يتحبس في خيار واحد وبيفضّل يعيش بتلقائية.. مشّي حالك وسهّل أمورك وكله حيظبط في الآخر. النوع اللي زي سارة بنسميهم الحاسمين «Judgers» وبنرمز ليهم بحرف «J».. والنوع اللي زي كريم بنسميهم المرنين «Perceivers» وبنرمز ليهم بحرف الـ «P».

ملامح الاختلاف بين النمطين دول بتبان في البيت.. بص مثلا على دولاب سارة ودولاب كريم.. الأولاني مترتب بدقة وبنظام محكم.. كل حاجة ليها مكان، والدنيا تقوم ما تقعدش لو حاجة اتحطت في المكان الغلط. دولاب كريم في المقابل صالة عرض للفن السيريالي.. تي شيرتات على قمصان على شرابات بفرده واحدة.. كله محطوط على بعضه. بالنسبة لسارة لحظة رجوع كريم للبيت هي اللحظة اللي بتتهد فيها مملكتها وبتتحول لأطلال.. أكل في الليفينج.. فردة جزمة في الحمام.. بنطلون على الأرض.. وهكذا. بالنسبة لكريم.. لحظة رجوعه البيت هي لحظة عودته للثكنة العسكرية حيث النظام والانضباط.. شيل لبسك.. نضف مطرحك.. إيه اللي جاب الفوطة دي هنا؟ مين شال الشاحن من مكانه؟ رعب مستمر!



أول خناقة دبت بين كريم وسارة بسبب الموضوع ده لما كريم حب يعمل مفاجأة لسارة، وعزم أصحابهم علشان يحتفلوا بشغله الجديد من غير ما يقول لها. سارة يومها كانت حتتجنن.. كان لازم تقول لي قبلها علشان أعمل حسابي.. البيت مش متوضب والحاجات اللي عندي ما تكفيش الناس اللي جاية.. حقدم لهم إيه أنا دلوقت؟ أنا ما باحبش المفاجآت.. إلخ. طبعا كريم عمل الموضوع ده بعفوية شديدة وكان شايف إن المهم إنهم يقضوا وقت حلو مع أصحابهم حتى لو البيت مش متوضب أو مفيش أكل.. بالنسبة لسارة المنطق ده يعتبر من الكبائر.. الدنيا مش سايبة وكل حاجة ليها أصول ولازم تبقى عارفة ومخططة ومجهزة للموضوع.

قصة الشغل دي برضه عملت مشكلة كبيرة وقتها.. لما كريم كان مش مرتاح في شغله وبيدوّر على شغل تاني.. سارة كانت في قمة التوتر.. مش عارفة بكره حيجيب إيه ومش قادرة تعرف ظروفهم حتبقى عاملة إزاي؟ في الوقت اللي كريم كان قدامه كذا بديل، هي كانت بتزقه علشان يقرر ويحسم علشان تعرف راسها من رجلها وتتصرف بناء على الوضع الجديد.. هو في المقابل كان مش قادر يقرر بالسرعة اللي هي عايزاها.. كل عرض كان له مميزات وعيوب، ومشكلته كانت إنه مش عايز يخسر ميزة العرض الأولاني وخايف من العيب اللي في العرض التاني ومبسوط من العرض التالت لكن مستبعد المشوار، وهكذا. حاطط قدامه العروض كلها وكل يوم يفكّر فيها، ومش عايز يقفل أي سكة منهم. سارة كان حيجيلها شلل وهي مستنياه ياخد القرار علشان تعرف راسها من رجلها وترتاح.. هي تقول له إنت متردد وعلى بال ما تاخد قرار ولا عرض حيكون موجود.. وهو يقول لها إنتي ماعندكيش صبر وعايزة القرارات تتاخد بدوسة زرار.

مهم قوي نقول تاني إن كلنا بلا استثناء فينا من ده ومن ده.. ساعات بنتصرف E وساعات بنتصرف I.. ساعات بنكون T وساعات بنكون F، وهكذا. لكن في الآخر كل واحد فينا بيستخدم سلوك من الاتنين أكتر بكتير من السلوك التاني، وبيبقى ده السلوك المفضّل بالنسبة له.. علشان كده إحنا بنسمي السلوكيات المختلفة دي أفضليات، وبنقول إن أفضلياتنا بتشكّل نمط سلوكنا.

النتيجة النهائية وبعد تجميع الأربع حروف اللي بتوصف المحاور الرئيسية في شخصية كل واحد هي إن نمط شخصية سارة طلع ESFJ.. ونمط شخصية كريم طلع INTP.. الحروف الأربعة مع بعضهم بيرسموا صورة كاملة لشخصيتنا وبيشكلّوا النضارة الأساسية اللي كل واحد فينا بيشوف بيها الدنيا، واللي إحنا بنسميها الطبع.. طبعا سهل قوي نستنتج إن التباديل والتوافيق بين الأربع حروف حتطلع ١٦ نمط شخصية أو ١٦ نضارة مختلفة.. وإن أي حد فينا حيكون بينتمي لأحد الأنماط الـ ١٦ دول.. ونقدر برضه وإحنا بنبص على الحروف بتاعة سارة والحروف بتاعة كريم إننا نستنتج إن نمط شخصية كل واحد فيهم هو المعاكس تماما لنمط شخصية التاني.

عكس عكاس

الموضوع ده محتاج كتاب لوحده لأن تفاصيله كتيرة قوي.. عموما أنا حاطط في آخر الكتاب مجموعة مراجع ولينكات لمواقع يقدر أي حد يدخل عليها ويعمل لنفسه اختبار يعرف بيه نمط شخصيته، ويعرف



منه ملامح الشخصية دي ودوافعها السلوكية.. بس اللي يهمنا دلوقت إننا نعرف إن ورا الستارة تركيبتنا النفسية بتلعب دور كبير قوي في الطريقة اللي بنشوف بيها الآخرين والطريقة اللي بنتعامل بيها معاهم.

كريم وسارة مثال واضح على قد إيه ممكن يكون فيه اختلاف في الشخصية.. وبيوّري إن الإختلاف ده مصدره تركيبة نفسية مستقرة.. اتكونت بدري قوي في حياتنا وبطريقة إحنا مش واعيين بيها ولا متحكمين فيها.. ما حدش فينا اختار نمط سلوكه.. بس كل واحد فينا فاكر إن نمط سلوكه هو ده الطبيعي.. بنشوف سلوك الناس التانية اللي مختلفة عننا على إنه سلوك غريب بيخرّجنا بره دايرة ارتياحنا.. بس لو شوفنا الدنيا من ناحيتهم حنلاقي إن دي دايرة ارتياحهم هما. ورا الستارة، نمط الشخصية بيلعب دور كبير في درجة قربنا أو بعدنا عن الآخر المختلف عنا.

نتيجة لنمط سلوكها.. سارة بقت شخصية بتحب الناس.. مشاعرها دايما ظاهرة وبتقدر توصّلها للي حواليها.. مليانة طاقة ونشاط، وعندها إحساس عالي جدا بالمسؤولية.. حساسة وبتعمل كل اللي تقدر عليه علشان غيرها، وعلشان كده التقدير والعرفان بدورها ومجهودها مهمين قوي بالنسبة لها.. زي ما بتحب الناس بتحب النظام.. عايزة تبقى محبوبة وبرضه عايزة تبقى مسيطرة، وده بيخلق عندها تناقض وبيسبب لها مشاكل.. بتحترم القوانين بشكل كبير وبتفضّل تبعد عن المخاطرة.. عندها احتياج شديد للإحساس بالأمان، علشان كده بالنسبة لها اللي تعرفه أحسن من اللي ما تعرفوش.



كريم نمط سلوكه خلاه شخصية عقلانية متشككة وعندها فضول كبير.. المعرفة أهم حاجة عنده.. خجول ومنطوي وبيفضّل القراية والفرجة على البرامج العلمية.. ما بيعرفش يعبّر عن مشاعره ومش شاطر في قراية مشاعر الآخرين.. مستقل في تفكيره وغير تقليدي.. عنده استعداد يجرب حاجات جديدة، ودايما بيشوف الأمور من زاوية مختلفة عن معظم اللي حواليه بيشوفوا منها.. مرن وسلس إلا لو اللي بيتقال خبط في قناعة أساسية عنده.. ساعات بيبعد عن الواقع وممكن المتطلبات اليومية تقع منه.. منجم أفكار جديدة وتفكير خارج الصندوق، ونظرته مستقبلية أكتر بكتير منها واقعية.. اقرا وصف الشخصيتين دول بالراحة وتخيل شكل الحياة بينهم ممكن يبقى عامل إزاي؟

لما كريم خد كورس عن أنماط الشخصية في الشغل بتاعه وحكى لسارة عليه، ولما عملوا الاختبار وطلعت النتيجة اللي شرحناها فوق.. سارة لطمت وقالت «أنا قلبي كان حاسس.. اللي ما فيه حاجة واحدة مشتركة بينا.. دلوقت بس فهمت إحنا ليه طول الوقت ناقر ونقير!».. حمدت ربنا إن اللي في دماغها مش تهيؤات.. لأنها لقت إن فيه تفسير علمي ومنطقي لصعوبة التعامل اللي بتحس بيها مع كريم. إحنا حنشوف بعد كده إن تفكير سارة مش سليم.. وإن الاختلاف الكبير بينها وبين كريم ممكن يكون ميزة مش عيب.. بس في اللحظة دي صراع النضارات كان واصل لقمته بين الاتنين، وكان بيشاور على حقيقة مهمة مستخبية ورا الستارة.. السوفت وير الجديد هو كمان له مشاكله اللي بتأثر على علاقة الاتنين ببعض.. وزي السوفت وير القديم، محتاجين نفهمه ونفهم الدوافع اللي بيخدمها علشان نقدر نتعامل معاه بشكل أحسن.



من اللحظة اللي كريم وسارة اتقفل عليهم فيها باب واحد.. حصل صدام بين العالمين المختلفين بتوعهم.. الصدام ده ما كانش مقصود ولا كان فيه سوء نية.. بالعكس.. كل واحد فيهم كان نفسه يقرب من التاني ويعيش معاه في تبات ونبات. المشكلة هي إن كل واحد فيهم ماكانش مدرك إن التاني عنده العالم بتاعه، وما كانش شايف أبعاد ومكونات وأولويات العالم التاني ده.. كل واحد فيهم كان بحسن نية بيحاول يحافظ على العالم بتاعه ويحمي نظرته للدنيا.. هدفه الأساسي هو محاولة الحفاظ على هويّته والسلام النفسي بتاعه، وده طبعا بيكون عن طريق الدفاع عن نضاراته وحمايتها في مواجهة هجوم نضارات الطرف التاني.

السنين الأولى في معظم الجوازات بتضيع في الحرب الخفية اللي بين النضارات.. دي الفترة اللي الراجل بيحاول فيها يدبح القطة.. والست بتحاول فيها تطبق نظرية «جوزك على ما تعوديه».. الحرب دي حتاخد وقت من عمر كريم وسارة.. جزء كبير من مجهودهم حيروح في محاولة كل طرف إنه ينتصر للعالم بتاعه.. لأن كل واحد فيهم لابس نضارة بتقول «اللي أنا شايفه هو الصح».. «اللي أنا عايزه هو اللي مهم».. والموضوع ده حيفضل مستمر لحد ما ييجي اليوم اللي طرف من الاتنين يفهم ويستوعب القصة بتاعة النضارات.. ويعرف ويدرك إن اللي هو أو هي شايفينه مش الحقيقة.. والشخص ده ساعتها حيقرر يغير نضارته ويحاول يساعد الطرف التاني إنه يعمل نفس الحاجة.. وساعتها بس.. الدنيا حتبتدي تتغير.





• بحر الحياة •

للأسف الشديد.. على آخر الفصل ده سارة حتطلب الطلاق!

بعد ست سنين جواز.. الحياة بين كريم وسارة بقت شبه مستحيلة.. ما حدش عارف الأمور وصلت لكده إزاي؟ لا كريم كان مستوعب الموضوع، ولا سارة نفسها كانت مصدقة إنها بتطلب الطلب ده. معظم حالات الطلاق بتحصل بين السنة الرابعة والسابعة من بداية الجواز، وفي حالات كتير الست هي اللي بتطلب الطلاق. ده مش معناه إن الخروج من العلاقة أسهل على الست.. العكس هو الصحيح.. طلب الست للطلاق في حالات كتير بيكون صرخة استغاثة.. جرس إنذار.. رسالة للطرف التاني إن فيه حاجة لازم تتغير وإن الوضع صعب يستمر بالشكل ده.. السؤال هو إزاي الأمور ممكن تتدهور للدرجة اللي تخلي طرف يبقى عايز ينهي العلاقة؟



أحيانا الطلاق بيكون لسبب واضح للكل.. خيانة زوجية.. أسباب اقتصادية.. تطاول.. عدم تلبية احتياجات.. إلخ.. بس مش ده اللي حصل مع كريم وسارة.. حالات طلاق كتير بتحصل لأسباب تراكمية ومش محددة قوي زي الأسباب اللي ذكرتها فوق. معظم الحالات دي بتكون نتيجة لحاجة من اتنين.. إما إن الطرفين بيبعدوا عن بعض من غير ما يحسوا.. أو إن طرف بيبعد عن نفسه من غير ما يحس.. النقطة التانية دي حتبقى موضوع الفصل الجاي.. بس دلوقت خلينا في النقطة الأولانية واللي حنسميها «التباعد التدريجي غير المتعمّد بين الطرفين».

التباعد التدريجي

التباعد التدريجي غير المتعمّد ده بيكون نتيجة لحاجات كتير بتحصل بين الراجل والست كل يوم، وبتزقهم بعيد عن بعض مسافة صغيرة وغير محسوسة.. سنتيمتر أو أقل. ممكن الحاجات دي تكون مش مهمة في حد ذاتها وما تأثرش قوي أو ما تعملش فرق كبير.. بس بمرور الوقت وتراكم الحاجات المسافة دي بتوسع.. وسنتيمتر من هنا على سنتيمتر من هناك، وسنة بعد سنة المسافة دي بتبقى كيلومترات.

بس لأن بحر الحياة بياخدنا وبيخلينا نجري شمال ويمين وإحنا بنحاول نتعايش مع الضغوط والمتغيرات والمسؤوليات اللي علينا، ما بناخدش بالنا من التغيير ده.. ويفضل التباعد يحصل ورا الستارة.. لحد ما في يوم من الأيام طرف من الطرفين يفوق على الواقع الجديد.. وياخد باله لأول مرة إن المسافة اللي بينه وبين شريك حياته بقت بعيدة



قوي.. وساعتها شبح الانفصال أو الطلاق بيظهر، ونهاية العلاقة بتبقى احتمال وارد.. وهو ده اللي حصل مع كريم وسارة.

أول حاجة عملت تباعد بين كريم وسارة كانت تآكل الحياة المشتركة اللي بينهم.. لما سارة ولدت أول طفل، الخلفة عملت تغيير كبير في خريطة الوقت والتفاعل وشكل الحياة المشتركة اللي بينها وبين كريم. الأمومة بتغيّر الست تغيير جذري لأنها فعليا بتغيّر في تركيبة مخها.. لما الست بتخلّف بتحس إنها مخلوقة للغرض ده وطفلها بيبقى بالنسبة لها أهم حاجة في الدنيا.. مفيش علاقة في الدنيا كلها زي علاقة الأم وطفلها.. وظهور هذا الكائن في أحيان كتيرة بيغيّر الوضع تماما، وبيقضي على نمط الحياة اللي كان موجود قبل كده، وبياخد جزء مش قليل من الوقت والتركيز اللي الست كانت بتديه لجوزها قبل الأطفال ما يشرّفوا. طبعا الكلام ده مش بيحصل مع كل الستات، لكن علاقات كتير الديناميكية بتاعتها بتتغير تغيير كبير بعد الخلفة، وما بترجعش زي ما كانت قبل كده.

سارة ما كانش ليها ذنب في ده.. الفترة الأولى بعد الخلفة بتبقى صعبة جدا، والإحصائيات بتقول إن الست بتفقد حوالي ٧٠٠ ساعة نوم في السنة الأولى من عمر طفلها.. ده طبعا بيحطّها في مود تاني خالص غير اللي كان موجود في شهر العسل.. الست في الوقت ده بتبقى تعبانة ومستنزفة وعندها إحساس رهيب بالمسؤولية تجاه طفلها. الوضع ده مع التقييد وفقدان الحرية بيدي للست إحساس إن حياتها اللي تعرفها ما بقتش موجودة.. ستات كتير بيجيلهم اكتئاب في الوقت ده، وبيبقوا محتاجين دعم وتعاطف.. محتاجين حد يحس بيهم.. ورجالة كتير،



وكريم منهم، ما بيبقوش فاهمين الحتة دي، وسلوكهم بيخلي الست تحس إنها وحيدة في معاناتها، وده برضه بيزود الإحساس بالبعد بين الاتنين. سارة مش حتنسى الموضوع ده لكريم وحاتفضل فاكراه، وحاتفكره بيه طول عمرهم.. وحانعرف ليه بعد شوية.

في نفس الوقت ده كريم ابتدى يحس بأعباء الحياة، وبالحِمل اللي شوية شوية بيزيد عليه.. النضارات اللي اتركّبت له من صغره بتقول له إنت الراجل وإنت المسؤول.. وحتى السوفت وير القديم اللي جواه بيزقه في سكة الحصول على الموارد اللي كانت بتمثل الوسيلة الأساسية لجذب الستات أيام الغابة.. ستات كتير بيفتكروا إن الراجل بيهرب من البيت وبيفضّل قعدة الشغل.. بس الحقيقة إن فيه دافع قوي جدا هو اللي بيخلي الراجل يعمل كده. زمان اللي كان بيدّي للراجل وضع وحيثية وبيزوّد فرصه في الحصول على الست اللي يتمناها هو نفوذه وقوته واحترام أفراد القبيلة لقدراته.. وده كان بيتقاس بالفريسة اللي عرف يصطادها والحصان اللي كان راكبه والسلاح اللي في إيده.. كل الحاجات دي لسّه موجودة النهارده.. بس الفريسة بقت وظيفة.. والحصان بقى عربية.. والسلاح بقى ساعة وموبايل.. والسيطرة بقت بالنفوذ والمنصب والوجاهة الاجتماعية.. والراجل بيجري ورا الحاجات دي بكل قوته. سارة كانت دايما تتهم كريم إنه بيحب شغله أكتر من بيته.. أو إنه بيصرف في حاجات مالهاش لازمة.. وده مش صحيح، لأن ورا الستارة السوفت وير القديم بيقول له إن دي الوسيلة الوحيدة اللي حيقدر يجذب بيها الجنس الآخر وينقل جيناته للجيل اللي بعده.

شوية شوية.. ابتدى يبقى في حياة كريم مساحة سارة مش موجودة



فيها.. وسارة حصل معاها نفس الكلام.. الاتنين كانوا شايفين إن ده الوضع الطبيعي.. الانشغال عن الآخر ده جزء من الكفاح في سبيل حياة أفضل، والطريقة الوحيدة لبناء أسرة سعيدة عايشة في بيت حلو وراكبة عربية حلوة وبتلبس لبس حلو، وهكذا.. وطبعا مفيش مشكلة في ده كله ودي طموحات طبيعية.. المشكلة هي إن المساحة الخالية من الطرف التاني كانت بتزيد بمرور الوقت، وإن الحياة المشتركة بين الطرفين ابتدت تتآكل وحجمها يصغر.. وهما بيجروا ورا الحاجات المهمّة الاتنين نسيوا الحاجات الأهم.

المساحة المشتركة هي الجزء الخاص اللي بيطلعوا فيه بره معارك الحياة اليومية، وبيستمتعوا فيه بصحبة بعض، وبيبنوا فيه الحاجات اللي بتقرّبهم وتزوّد ارتباطهم.. الجزء اللي بيفكّرهم إن العلاقة اللي بينهم فيها حاجة خاصة.. حاجة مش مرتبطة بأي عوامل خارجية أو طموحات مادية.. خيط بيجمعهم.. ما حدش غيرهم شايفه.. هما بس اللي عارفينه وحاسين بيه.. الخيط ده لو اتقطع.. الباب بيتفتح للتباعد التدريجي.

ضغوط وتحديات

حاجة تانية زقّت في سكة التباعد غير المتعمد بين كريم وسارة، هي الطريقة اللي اتعاملوا بيها مع الضغوط اللي فرضتها عليهم ظروف الحياة وتحدياتها. فيه فرق كبير بين الراجل والست في التعامل مع التوتر والضغط العصبي.. الستات بشكل عام إحساسهم بالتوتر واستشعارهم للخطر



عالي جدا، وده بيخليهم عرضة للاكتئاب مرتين أكتر من الرجالة.. الحاجات اللي ممكن الراجل يشوفها بسيطة وعادية ممكن الست تشوفها مؤشر خطر شديد. لما كريم اتزنق كذا شهر ورا بعض وماكانش عارف يسدد الفواتير اللي عليهم، سارة ساعتها حست إن حياتهم بتنهار.. وبقت قلقانة جدا على المستقبل وخايفة من اللي حيحصل.. وده خلاها ترمي خوفها وتوترها على كريم، اللي في يوم ما استحملش الضغط اللي من كل حتة وانفجر فيها.

رغم إن الرجالة والستات ممكن يوصلوا لنفس معدلات الغضب.. إلا إن الغضب عند الرجالة بيتحول لعدوانية أسرع وأكتر بكتير من الستات.. المركز المسؤول عن تفعيل الخوف والغضب والعدوانية في المخ، واللي اسمه «الأميجدلا»، حجمه أكبر عند الراجل منه عند الست.. ده طبيعي لأن الغضب كان شعور مفيد للراجل في المهام اللي كان مسؤول عنها.. مفيد في الصيد وفي الحرب وفي الدفاع عن قبيلته وعيلته.. المشكلة إن الراجل لو ابتدى يغضب بيبقى صعب قوي توقف الغضب ده، لأن هرمونات التستوستيرون والفاسوبريسين والكورتيزول اللي بيفرزهم جسم الراجل بيقللوا قوي معدل الخوف وبيحفّزوا عنده الدافع للمواجهة.

سارة عمرها ما حتنسى اليوم اللي كريم انفجر فيها أبدا.. عمرها ما شافته بيتصرف كده.. كأنه بقى في عالم تاني.. كأنه عايز يغضب أكتر.. التأثير بتاع خلطة الهرمونات بيعمل حالة شبه الانتشاء عند الراجل، بتخليه يتمادى في غضبه وما يهداش بسهولة، وليها حتى مصطلح معروف بـ «الانتشاء على الغضب» «Getting high on anger».. الراجل لما



بيوصل للمرحلة دي بيبقي عامل زي رشدي أباظة في فيلم «الزوجة ١٣»، لما شادية قالت له مساء الخير فقال لها «وكمان بتقولي لي مساء الخير؟» وضربها بالقلم.

الست في المقابل طورت قدرات كبيرة على امتصاص الغضب وتحمّل الخلاف. تاريخيا، وزي ما قلنا قبل كده، الحفاظ على العلاقة كان أهم عند الست منه عند الراجل للأسباب المتعلّقة بالقدرة على البقاء في العالم البرّي اللي مليان مخاطر ما تقدرش تواجهها لوحدها.. علشان كده الجزء المسؤول عن التحكم في الغضب والمشاعر السلبية، واللي موجود في فص المخ الأمامي «prefrontal cortex» نسبيا أكبر عند الست منه عند الراجل، وده بيخلي الست معظم الوقت تحاول تعالج الأمور، وتلاقي حلول بعيد عن المواجهة قبل ما تروح في سكة الغضب العارم.

رد الفعل العنيف بتاع كريم خلى سارة في أوقات كتير تسكت على حاجات بتضايقها.. أو تتجنب تفتح معاه مواضيع معينة ممكن تودي في سكة توتر وردود عدوانية.. وشوية شوية مشاكل أساسية في العلاقة استخبت تحت مبدأ «اتقاء الشر»، وفضلت تكبر من غير ما حد يحس.. وفي الوقت اللي سارة فيه كانت بتشتكي من رد الفعل العنيف بتاع كريم.. هو كمان كان بيشتكي من حاجة سارة بتعملها ولا تقل عنفا عن رد فعله، وإن كانت تبان من بره ألطف وأهدى.. الحاجة دي هي «البستفة العاطفية».. إيه هي البستفة العاطفية؟ تذكيره بالجرائم العاطفية اللي ارتكبها طول حياته، واللي لسبب أو لآخر ما بتسقطش بالتقادم.



الرجالة والستات ذاكرتهم في الحقائق متساوية.. بس الستات عندهم قدرة أكبر من الرجالة على ربط الأحداث بالمشاعر اللي كانوا بيحسوا بيها وقت الأحداث دي.. وكل ما التأثير العاطفي كان عالي كل ما اتحفر الحدث في الذاكرة بشكل أقوى.. سارة حتفضل طول عمرها تفكّر كريم بأول مرة خرجوا فيها مع بعض واتأخر عليها.. أو تالت يوم جواز لما كانوا في المطبخ والتعليق البايخ اللي قاله لما داق أول أكلة تطبخها في حياتها.. أو الليلة اللي كانت لسه راجعة فيها من المستشفى بعد الولادة وسابها ونزل مع أصحابه.. إلى آخره من المواقف العصيبة اللي تخلي أي راجل يبقى في وسط هدومه من الكسوف.

المشكلة الأكبر هي إن سارة وهي بتسترجع الحدث بتسترجع معاه الإحساس العاطفي المرتبط بيه.. كأنها بتعيش التجربة تاني وهي بتحكيها.. ده طبعا بيخلي كريم يتلخبط وهو شايفها بتدمّع تاني، أو صوتها بيعلى وتعبيرات وشها بتتغير وهي بتتكلم عن حاجة حصلت من سنين.. وأخيرا بتختم الرحلة العاطفية دي بمجموعة اتهامات بتؤكدها الأدلة اللي جابتها من ذاكرتها الحديدية.. زي مثلا «طول عمرك أناني ما بتفكرش غير في نفسك بس».. أو «إنت عمرك ما حسيت بيا ولا عملت لي حساب».. أو «هما الرجالة كده ما لهمش أمان».. وغيره.. وطبعا كريم ما بيعرفش يرد على سارة لأن الأدلة دامغة.. ولأن ذاكرته العاطفية في مستوى ذاكرة السمكة، فما بيعرفش يفتكر الأحداث اللي اتصرّف فيها بشكل مختلف وكان شهم وجدع.. وبيستسلم للاتهامات، وساعات حتى بيصدق إنه عامل كده فعلا ويبتدي يحس إن مفيش فايدة، وإنه حيفضل طول عمره متشاف على إن فيه حاجة غلط.



عقل راجل وقلب ست

فرق تاني جوهري بين كريم وسارة في التعامل مع الضغوط وسبب مشاكل كتير بينهم هو نوع التعاطف اللي كل واحد فيهم بيظهره تجاه الآخر.. لما سارة بتفتح مع كريم موضوع مضايقها، أو مشكلة بتواجهها، بيكون همها الأساسي إنه يحس بيها ويتعاطف معاها «وجدانيا».. يعني يوري لها إنه مقدر إحساسها أو متفهّم شعورها.. بس الحقيقة كريم ما بيعرفش يعمل كده قوي.. هو بيتعاطف مع سارة وكل حاجة بس «عقلانيا».. يعني بياخد الشكوى بتاعة سارة ويبتدي يدور لها على حلول.

الفرق ده مرتبط بحاجتين موجودين في المخ. الحاجة الأولانية هي مجموعة خلايا في المخ اسمها «Mirror Neuron System» أو اختصارا «MNS»، ودي مسؤولة عما يسمى «التعاطف الوجداني»، ودي بتخلي الشخص يتعاطف مع مشاعر الآخرين ويحس بيهم.. المنظومة دي بتخلينا نعكس الأحاسيس اللي بنشوفها كأننا مراية للشخص اللي قدامنا.. حزن الشخص اللي بيكلمنا يتحول لحزن عندنا.. غضب الشخص اللي قدامنا بيتنقل لنا.. سارة كانت بتستغرب من نفسها ساعات لما تشوف حد بيعيط وتلاقي نفسها عايزة تعيط هي كمان.. ده تأثير منظومة الـ «MNS». من غير تأثير المنظومة دي البني آدم بيتحول للوح تلج أو حتة حجر.. وبيفقد القدرة على الإحساس بالآخر.. المنظومة دي موجودة علشان تقرّبنا من بعض، ولو الدور بتاعها مش موجود الباب بيتفتح للقسوة والقدرة على الإيذاء.

الحاجة التانية هي منطقة في المخ اسمها «Temporoparietal Junction» أو اختصارا «TPJ».. ودي مسؤولة عما يسمى «التعاطف العقلاني»..



وفي دورها إنها تحط حدود بين مشاعر الشخص وبين مشاعر الآخرين.. بتمنعنا من التأثر وبتحط حاجز قدام مشاعرنا الشخصية. وده مهم جدا لأنه بيحمينا من عدوى العواطف، وبيخلينا نقدر نتعامل مع المشاكل وندوّر لها على حلول عقلانية ومنطقية. المنظومتين دول موجودين عند الراجل والست، والاتنين بيشتغلوا بنفس الطريقة وبنفس بالترتيب.. الـ «MNS» بيشتغل الأول وبعدين الـ «TPJ» بيشتغل وراه.. الفرق الأساسي بين الرجالة والستات هو إن الظروف اللي كل واحد فيهم اتحط فيها في الجزء الأولاني من حياتنا على الأرض خلته يعتمد بشكل أكبر على جزء من الاتنين، وبالتالي كل واحد بقى عنده جزء بيشتغل أسرع من التاني.. وطبعا في حالة الرجالة.. الجزء التاني بيشتغل بسرعة جدا وبيلغي تأثير الجزء الأول.

ده اللي بيخلي سارة في أحيان كتيرة تتجنن من كريم لما تفتح معاه موضوع مضايقها أو مشكلة بتواجهها، ويروح كريم طالع بكتالوج حلول واقتراحات وتوصيات لطريقة التعامل مع المشكلة دي. في الوقت اللي هي بتدور فيه على «الإحساس» هو بيديها «الحل».. هي عايزة «تعاطف» وهو عايز «ينجز».. ده بيحوّل ضيق سارة لإحباط ويخليها تروح خابطاه واحد «بستفة عاطفية»، وتقول له «إنت عمرك ما فهمتني ولا حتفهمني».. كريم طبعا في اللحظة دي بيحس إن مخه حيسيح وإن المنطق انتحر.. بس الحقيقة اللي ورا الستارة هي إن سارة بتكون لسّه تحت تأثير منظومة الـ «MNS».. بس كريم بيكون سبقها وشغّال على منظومة الـ «TPJ».

الحقيقة إن في الموضوع ده الستات أكثر ذكاء من الرجالة.. وأنا هنا



باتكلم عن الذكاء العاطفي مش الـ «IQ».. جزء كبير جدا من المشاكل اللي بتشتكي منها الستات في العلاقات الزوجية بيبقوا عارفين إن حلولها صعبة، أو حتى ساعات مش موجودة.. بس الستات بيتعاملوا مع ده وبيتأقلموا عليه.. الحاجة الوحيدة اللي بتساعدهم على التعايش مع الواقع الصعب هو التعاطف.. فكرة إنهم يطلعوا اللي جواهم وحد يوريلهم إنه حاسس بيهم ومقدر مشاعرهم.. ده بالنسبة لهم كافي علشان يديلهم القوة والقدرة على مواصلة المعافرة.. علشان كده الستات مهم بالنسبة لهم قوي يفضفضوا ويشاركوا بعض.. وده السبب اللي بيخليهم يتكلموا أكتر بكتير من الرجالة. متوسط عدد الكلمات اللي بيقولها الراجل في اليوم ٧ آلاف كلمة.. متوسط عدد الكلمات اللي بتقولها الست في اليوم ٢١ ألف كلمة.. الـ ١٤ ألف كلمة الفرق دول لزوم التفريغ العاطفي.

كريم وسارة عندهم نفس تركيبة المخ ونفس الأجزاء والمراكز.. لكن الظروف اللي اتحط فيها أجدادهم لمئات الآلاف من السنين إدت أولوية لأجزاء معينة عند الراجل علشان تساعده على أداء الدور المطلوب منه، وإدت أولوية لأجزاء تانية عند الست علشان تساعدها على أداء دورها.. النهارده طبعا الفروق دي ما بقاش ليها لازمة.. لأن كريم وسارة بقوا بيلعبوا كل الأدوار وبالتبادل، وما بقاش فيه مبرر للاختلاف ده.. لكن تعمل إيه في السوفت وير القديم اللي لسه شغّال ورا الستارة وبيأثر على تصرفاتهم وسلوكهم من غير ما يحسوا؟



شخص تاني

حاجة تالتة بتسبب التباعد بين الراجل والست هي التباين في النمو الشخصي اللي بيحصل لكل واحد منهم بمرور الوقت.. كلنا على مر السنين بيحصل لنا تطور ونمو في شخصياتنا.. حاجات كتير بتأثر في النمو الشخصي ده.. الشغل، التجارب الحياتية، الأحداث المؤثرة اللي بتعدي علينا، إلخ. الحاجات دي بتزوّد وعينا وبتنمي معرفتنا، وعلى المدى الطويل بتغير نظرتنا للأمور.. بس ساعات ده ما بيحصلش بشكل متوازن بين الراجل والست.. ساعات طرف بيحصل له نمو شخصي أكبر بكتير من الطرف التاني، وده يعمل فجوة بين الاتنين في التفكير والنظرة للأمور.. وساعات الاتنين بيحصل لهم نمو شخصي بس في اتجاهات مختلفة ومتناقضة.. وساعات أحداث كبيرة بتظهر الاختلاف في منظومة القيم بتاعة طرف أو الطرفين، وتعمل خلل كبير في العلاقة.. خلينا نشوف ده بيحصل إزاي.

لما كريم وسارة اتجوزوا.. كان في ندية وتوافق كبير في درجة الثقافة وحجم المعرفة.. الاتنين كانوا بيحبوا القراية وكانوا على درجة وعي عالية باللي بيحصل حواليهم، ودي حاجة زودت الانجذاب بينهم.. بس بمرور الوقت الاتنين ابتدوا يتحركوا في اتجاهين مختلفين من النقطة اللي كانوا واقفين عندها. هو فضل يقرا ويتابع كل المعلومات اللي بتطلع في المجالات اللي هو مهتم بيها.. وهي انشغلت بواجباتها تجاه بيتها وولادها.. هو كان دايما حريص إنه يبقى أحسن واحد في اللي هو بيعمله، وده كان معناه إنه يحاول طول الوقت يكتسب مهارات جديدة ويطور من نفسه.. هي قفلت نفسها على لستة الواجبات والمهام.. الطبخ



والغسيل والمذاكرة وتمارين الولاد.. في الوقت اللي كريم كان عمّال ينفتح على العالم الخارجي ويتعرض لأفكار مختلفة؛ سارة كانت عمّالة تغرق في روتين يومي ما بيديلهاش فرصة تشوف أي حاجة مختلفة أو جديدة.. ويوم بعد يوم الهوّة اللي بين الاتنين في المعرفة والتفكير كانت بتزيد وتكبر.

التغيير الكبير اللي كان بيحصل لكريم في شخصيته ونظرته للأمور كان بيقابله تغيير محدود بيحصل لسارة اللي نظرتها للأمور ما اختلفتش اختلاف كبير عن الوقت اللي اتجوزوا فيه.. ده خلى التفاهم بينهم يقل.. كل واحد بقى بيبذل مجهود كبير علشان يشرح للتاني حاجات هو شايفها بديهية. لما كريم كان بيفتح موضوع مهم بالنسبة له وعايز ياخد ويدي فيه كان بيجيله إحباط كبير لأن سارة مش قادرة توفر له النّدّية اللي بيدور عليها، وما عندهاش العمق الكافي اللي يخليه يستمتع بالحوار معاها.. هي كمان بقت بتتجنب النقاش لأنه طول الوقت كان بيحسسها إنها مش فاهمة حاجة وبيسفّه من آراءها، وده كان بيهز ثقتها في نفسها وبيسبب لها إحباط.. الموضوع ده خلى كريم يحاول يشبع الاحتياج ده بره العلاقة، وخلى سارة تحس إن كريم مش مقدرها ومش مقدر دورها.. كأن حبه ليها مرتبط بحجم ثقافتها وبس.

فيه أمثلة كتير على التباين في النمو الشخصي اللي بيبعد الراجل والست عن بعض.. الست اللي بتبتدي حياتها مع راجل وهي بتحلم إنه ياخد باله منها ويريحها ويوفر لها الحياة الكريمة اللي بتتمناها.. وبعدين تلاقي نفسها هي اللي بتشقى وتجري وبتبذل المجهود الأكبر علشان يقدروا يعيشوا في مستوى معقول.. طموحها العالي واجتهادها مقابل قدراته



المحدودة ورضاه بالحد الأدنى بيعمل خلل في العلاقة اللي اتبنت على توقعات معينة ما اتحققتش.. مثال تاني.. الطرف اللي بمرور الوقت بيدخل بتعمق في سكة الدين وبيبعد عن النقطة اللي كان هو وشريك حياته واقفين عندها ومتفقين عليها في الموضوع ده، ويبتدي يطلب من الطرف التاني الالتزام بحاجات الطرف ده بيكون مش مستعد ليها ومش مقتنع بيها بحكم تفكيره اللي ما اختلفش من ساعة الارتباط، واللي اختاروا بعض بناء عليه. مثال تالت ومهم ويستاهل ندخل فيه بالتفصيل شوية.. الاتنين اللي بيتعرّضوا لأحداث تكشف عن وجود اختلاف كبير في منظومة قيمهم الأخلاقية.

منظومة القيم

كريم وسارة زي ملايين المصريين.. كانوا كافيين خيرهم شرهم وعايشين في حالهم بعيد عن السياسة والاقتصاد والهم الأزلي ده.. لما الثورة قامت انفجر بركان في البيت.. فجأة الاتنين لقوا نفسهم على طرفي نقيض في مواقفهم السياسية.. حد شايف إن اللي حصل ده كان لازم يحصل وإن البلد مش حينصلح حالها إلا بالتغيير الكبير ده.. والطرف التاني شايف إن اللي حصل ده مشكلة كبيرة وخراب مستعجل وكفاية لحد كده.. الموضوع خد بُعد في منتهى الخطورة لأن الخناقة اللي على الثورة كانت الناس شايفاها خناقة على الصح والغلط.. يعني موضوع أخلاقي مرتبط بالقيم والمبادئ.



أنا طبعا مش مجنون علشان أقول مين كان مؤيد ومين كان معارض.. بس الحقيقة إن الموضوع ده مش مهم خالص.. لأن ورا الستارة كان فيه دوافع قوية جدا بتخلي كل واحد فيهم يتبنى الموقف اللي خده.. الدوافع دي مالهاش دعوة على الإطلاق بالأحداث اللي كانت بتحصل ولا بالشخصيات اللي كانت في وسط الأحداث دي، ولا برأي كريم وسارة فيهم.. الدوافع دي كانت مرتبطة بالتركيبة الأساسية لمنظومة القيم بتاعة كل واحد فيهم.

الباحثين في علم النفس الاجتماعي في عدد من الجامعات في أمريكا كانوا مشغولين بالطريقة اللي البني آدمين بيصدروا بيها أحكامهم الأخلاقية.. وإزاي ده بينعكس على اتجاهاتهم السياسية.. والنتيجة اللي وصلوا لها كشفت عن تفسير للمشكلة اللي كريم وسارة وناس كتير وقعت فيها في الكام سنة اللي بعد الثورة، واللي بتتلخص في استغرابنا من الناس اللي خدوا مواقف مخالفة لمواقفنا السياسية.. إزاي الناس دول اللي هما أصحاب عمرنا وأهلنا كانوا عايشين معانا الوقت ده كله وإحنا مش شايفين الاختلافات الجوهرية اللي بينا وبينهم؟

البحث نتيجته بتقول إن في خمس محركات أخلاقية أساسية موجودة عند كل البني آدمين ومزروعة جوانا من قبل حتى ما نتولد.. الخمس دوافع دول هما اللي بيحركوا عواطفنا وبيأثروا على سلوكنا وبيخلونا نصدر أحكام أخلاقية على سلوكيات الآخرين.

الدافع الأخلاقي الأول هو رفضنا لفكرة إيذاء الآخر وإحساسنا بوجود شيء بيربطنا بيه حتى لو كان الآخر ده حد ما نعرفوش..



ده المسمى بتاعه «Caring».. أي حد فينا مثلا بيشوف فيديو لحد بيتعرض للإيذاء حتى لو في مكان تاني من العالم بيلاقي من جواه إحساس بالرفض والاستنكار للفعل ده.

الدافع الأخلاقي التاني هو فكرة العدالة والإنصاف «Fairness».. ده متعلق بميلنا ورغبتنا في تحقيق العدل والمساواة بين الناس، ومسألة الإنصاف اللي بتتلخص في المقولة اللي كل الأديان مبنية عليها: «حب لأخيك ما تحب لنفسك».

الدافع الأخلاقي التالت هو الانتماء والولاء «Loyalty».. احتياجنا إننا نبقى دايما جزء من كل.. العيلة، القبيلة، النادي، الوطن.. وما يستتبعه ده من إظهار الولاء للمجموعة اللي بننتمي ليها والدفاع عن مصالحها.

الدافع الأخلاقي الرابع هو احترام السلطة «Authority»، وده مرتبط باحتياج عند البني آدمين للنظام.. لوجود مرجعية بتحط القواعد وبتشاور على الطريق الصحيح وبتمنع الفوضى والتفسخ.

الدافع الأخلاقي الخامس هو النقاء والتطهر «Sanctity».. ده بيعبر عن دافع عميق عند البني آدمين للارتقاء والترفع عن الانحلال والانحدار.. إحنا بنربط ده في ذهننا معظم الوقت بالشهوات والاحتياجات.. بس هو مفهوم أوسع من كده شوية.. ده كل شيء متعلق بمسألة كبت الرغبات أو السيطرة على الأهواء.. زي مثلا التطهر بالسيطرة على الشهوات الجنسية أو التطهر بالأكل الصحي.

اللي الدراسة أظهرته هو إن الناس بينقسموا لنوعين فيما يخص التعامل مع الخمس دوافع دول.. النوعين دول موقفهم متقارب فيما يخص الدافع



الأول والتاني، واللي هما الاهتمام بالآخر والعدالة والإنصاف.. بس الاختلاف الكبير بيبان في مواقفهم من الـ٣ دوافع التانيين.. النوع الأول ما بيحطش وزن كبير قوي للدوافع دي، وخاصة لو أدت إلى تعدي على الدافعين الأولانيين.. النوع التاني بيحط قيمة كبيرة على الدوافع التلاتة الأخرانيين، وبيديلهم أولوية لو تعارضوا مع الدافعين الأولانيين.

ده اللي بيفسر ليه الناس اللي ضد الثورة مثلا ممكن يطالبوا بالقسوة الشديدة في التعامل مع المتظاهرين.. لأن قيمة عدم الإيذاء هنا بتاخد أهمية أقل من قيمة الحفاظ على النظام واحترام السلطة.. وبرضه بيفسر ليه المنتقدين للثورة كانوا بيتهموا الثوار بالتفسخ الأخلاقي أو بعدم إدراكهم لخطورة الفوضى.. القيم المهددة هنا هي احترام السلطة والنقاء والتطهر.. ومن الناحية التانية مؤيدي الثورة بيشوفوا الناس التانية رجعيين وعايشين في زمن غير الزمن.. لأن قيمة الحق والعدل أعلى وأهم عندهم من السلطة والحفاظ على الموجود.. أو لأن التغيير والتجديد أعلى في القيمة من الولاء لمنظومة بالية.. وهكذا.

الدراسة دي أوجدت تفسير للظاهرة اللي موجودة في كل حتة في الدنيا فيما يخص السياسة، واللي هي وجود حزبين كبار واحد منهم بيتبنى القيم الليبرالية (أهمية كبيرة للدوافع ١ و٢، وأهمية أقل للدوافع ٣ و٤ و٥) وحزب بيتبنى القيم المحافظة (التلات دوافع الأخرانيين أهم من الاتنين الأولانيين).. بس الجزء المثير في الدراسة دي والنتيجة الأهم هي الاكتشاف إن توجهاتنا الأخلاقية، وبالتالي انتماءاتنا السياسية، مزروعة بعمق في تركيبتنا النفسية.. وتأثيرها بيكون طاغي علينا وعلى قراراتنا، بغض النظر عن الأحداث اللي بتحصل وعن الناس اللي في وسط الأحداث دي.



اللي الدراسة وصلت له هو إننا بناخد قراراتنا بناء على الميول اللي مزروعة جوانا دي، وبعدين بنلاقي لها التبرير المنطقي والتفسير العقلاني، مش العكس.. يعني على سبيل المثال.. بغض النظر عن مين اللي بيحب البرادعي ومين بيكرهه في الجوز دول.. اللي كان بيحبه حبه من قبل ما يشوفه ويعرفه، واللي كرهه كرهه من قبل ما يشوفه ويسمعه.. الحب والكره ده مش مرتبط بالبرادعي خالص.. عاطفة الاتنين تجاه الدكتور البرادعي اللي بيحركها منظومة قيمهم وميولهم اللي مزروعة جواهم، واللي البرادعي بمواقفه إما إنه بيمثلها أو بيقف على النقيض منها، وطبعا ده ينطبق على كل الشخصيات التانية والأحداث اللي حصلت في الوقت الصعب والمهم في تاريخ البلد دي.

إذن.. فيه حاجات كتير ساهمت في التباعد اللي حصل بين كريم وسارة.. الخلافات السياسية.. والتباين في النمو النفسي.. والخناقات العاطفية.. وتآكل الحياة المشتركة اللي بينهم.. بس كل الحاجات دي كان ممكن يكون ليها حلول لو اتشافت واتناقشت بهدوء.. إيه اللي منع ده؟ العقبة الأساسية والسبب اللي بيلعب الدور الأكبر في إن الحاجات دي تتحول لمسببات طلاق هو السموم الأربعة اللي بيشتغلوا من ورا الستارة، وبيخلوا التعامل مع المشاكل دي شبه مستحيل.. قبل ما نعرف إيه هي السموم الأربعة لازم نتعرف الأول على د. جوتمان.



السموم الأربعة

جون جوتمان دكتور علم نفس وأحد أهم الباحثين في مجال العلاقات الزوجية.. السؤال الأساسي اللي كان بيحاول يجاوب عليه هو.. إيه اللي بيخلي العلاقات الزوجية تنجح وإيه اللي بيخليها تفشل؟ علشان يقدر يجاوب على السؤال ده د. جوتمان أسس معمل عبارة عن شقة بيخلي الأزواج يعيشوا فيها لفترة، ويراقب سلوكهم وتصرفاتهم، ومن خلال المعلومات اللي بيجمعها قدر يحط إيده على مؤشرات أساسية بتوري مدى استقرار العلاقة الزوجية وفرص نجاحها.. هو وفريق العمل بتاعه قدروا من خلال المعلومات اللي جمعوها والنتايج اللي وصلوا لها إنهم يتنبأوا بمعدلات الفشل والطلاق في العلاقات اللي كانوا بيدرسوها بدرجة دقة عالية جدا.. بمراقبة زوجين بيتكلموا لمدة ١٥ دقيقة عن خلاف مستمر بينهم.. جوتمان بيقدر يتنبأ ما إذا كانوا الزوجين دول حيستمروا مع بعض ولا حيطّلقوا بدرجة دقة ٨٥٪.

جوتمان في أبحاثه لاحظ إن فيه أربع سلوكيات سلبية بتشكل خطر كبير على أي علاقة إنسانية.. ونتايج أبحاثه أكدت إن علاقات كتير بتنتهي بالفشل نتيجة لأن أحد أطراف العلاقة، أو الطرفين، بيستخدموا السلوكيات دي في النقاش بينهم حوالين الخلافات والمشاكل. جوتمان سمى السلوكيات دي «فرسان نهاية العالم الأربعة» «The Four Horsemen of the Apocalypse»، وده مصطلح متاخد من العهد القديم.. وعلشان تبقى المسألة سهلة وبسيطة احنا حنسميهم السموم الأربعة.



السم الأول هو «اللوم».. واللوم هو الهجوم الشخصي على الطرف التاني واتهامه بإنه السبب في مشكلة ما.. وده مختلف عن الانتقاد.. الانتقاد بيكون الكلام فيه عن الحدث أو السلوك اللي نتج عنه مشكلة.. لكن اللوم الكلام فيه بيكون عن إن الشخص هو المشكلة والحدث هو نتيجة طبيعية متوقعة من الشخص ده لأنه هو عامل كده.

يعني مثلا لما كريم يتأخر في الشغل وما يقدرش يحضر حفلة ابنه في المدرسة وسارة تقول له «إنت دايما ما بتفكرش غير في شغلك بس.. إحنا مش من أولوياتك».. هنا المشكلة ما بقتش إن كريم اتأخر.. المشكلة بقت كريم نفسه.. الخلل فيه هو وفي طريقة تفكيره.. الانتقاد في المقابل مش بيركز على الشخص لكن بيبص على السلوك في موقف محدد.. زي مثلا لو كانت سارة قالت له «لما ما بتحضرش المناسبات المهمة لابنك بيزعل وبيفتكر إنك مش مهتم بيه».. هنا التركيز بيكون على الحاجة اللي حصلت وعلى نتايجها.. الشخص نفسه ما فيهوش مشكلة.. المشكلة في اللي عمله.

السم التاني هو «الازدراء».. التريقة.. التقليد باستهزاء.. التسفيه من الرأي.. اللعب بطريقة الكلام علشان تبان سخيفة.. المشكلة في الازدراء هي إن الشخص بيبقى قاصد ومتعمد يأذي اللي قدامه بالكلام.. المهم في الازدراء إنك توجع اللي قدامك وتنزل من قيمته.. زي مثلا لما سارة تيجي تعاتب كريم على حاجة فيرد عليها ويقول «آه.. المناحة حتشتغل وحانسمع نشيد الصباح.. اتفضلي اطربيني».. أو لما يكون فيه خلاف في الرأي بين الاتنين وكريم يتمسّك برأيه، فسارة تقوله «طبعا وهو إنت بتغلط أبدا؟ آمين يا أبو العُرّيف».. وهكذا.

النتايج اللي جوتمان وصل لها بتقول إن السم ده هو الأقوى، ومن أكتر الحاجات اللي بتودي للطلاق، والسبب واضح جدا.. الازدراء نتيجته الطبيعية هي فقدان الاحترام.. لما طرف يحاول طول الوقت يوصل للطرف التاني إنه ما بيحترمهوش.. الطرف التاني حيوصل لحاجة من الاتنين، إما إنه حيفضل في العلاقة ويفقد احترامه لنفسه، أو حيحافظ على احترامه لنفسه ويمشي.. الحاجة الغريبة في موضوع الازدراء ده إن جوتمان اكتشف إن الأزواج اللي علاقتهم فيها السم ده بيكونوا عرضة أكتر من غيرهم للإصابة بالأمراض المعدية.. ورا الستارة.. جهاز المناعة بيتأثر لما الشخص يفقد الاحترام والاعتزاز بالذات.

السم التالت هو «التبرير».. إن الشخص يدافع عن سلوكه ويبرره.. ويدور على الحجج والأسباب اللي بتخليه يعمل اللي بيعمله.. والتبرير دايما بيحتاج شماعة نعلق عليها أسباب سلوكنا، ودايما الشماعة بتبقى حد تاني أو حاجة بره نطاق سيطرتنا وتحكمنا.. الفكرة هنا هي إن اللي بيبرر يحاول يبعد عن نفسه المسؤولية ويحمّلها لحد تاني.

سارة: إنت قلت لي إنك رايح تزور مامتك والحقيقة إنك كنت خارج مع أصحابك.

كريم: ما هو لو كنت قلت لك إني خارج مع أصحابي كان حيتعمل لي تحقيق وما كنتش حخلص.. سين وجيم وخارج مع مين؟ وراجع إمتى؟ وليه خارجين من غير الستات؟ وبتروحوا فين؟ خنقة ماهاش لازمة.



التبرير كمان وسيلة فعالة لمقابلة أي شكوى بشكوى مضادة.. لما كريم مثلا يشتكي إنه لقى القميص اللي عايز يلبسه مش نضيف، تقوم سارة تشتكي إنه بيلبس ٣ قمصان في اليوم وإنها مش ملاحقة عليه.. وهكذا. المعضلة في التبرير إنه ما بيحلش المشاكل.. بالعكس بيعقدها زيادة.. لأنه بيفتح الباب للتنافس على الشكوى، ولأنه بيخلي طرف يلعب دور الضحية وبالتالي بيفقد العلاقة توازنها ونديّتها.

السم الرابع والأخير هو «الانسحاب».. والانسحاب بيحصل لما حد ينزّل الستارة ويبطل يتفاعل مع اللي قدامه.. بينعزل عاطفيا وبيختفي.. حتى وهو لسه قاعد.. بيبني حوالين نفسه حيطة عالية تمنع الطرف التاني إنه يعرف هو بيفكر في إيه، أو حاسس بإيه، أو عايز إيه؟ السلوك هنا هو السكوت.. تغيير الموضوع.. عدم الرد على الأسئلة.. أو حتى إن الشخص يمشي فعلا ويسيب المناقشة. الطرف اللي بينسحب ويقفل على نفسه بيدي انطباع إنه مش مهتم وإنه مش فارق معاه، مع إن في أغلب الأحيان ده ما بيكونش الوضع.

جوتمان اكتشف إن ٨٠٪ من اللي بيسلكوا السلوك ده بيكونوا رجالة.. السبب هو إن الرجالة بيفضّلوا يخبوا عواطفهم، وكتير منهم ما بيعرفش يتعامل مع العواطف اللي بتظهرها الستات.. الحل هو إنه يسكت.. يمكن لما يعمل كده الست كمان تسكت وترجع الحياة لطبيعتها.. ده طبعا ما بيحلش المشكلة، وزي ما قلنا بيدي انطباع للطرف التاني بعدم الاهتمام.

لو تأملنا في الأربع سموم حنلاقي إن اتنين منهم فيهم هجوم وعدوانية.. واتنين فيهم دفاع وسلبية.. اللوم والازدراء سموم هجومية.. الطرف اللي بيعملها بيحاول ياخد زمام الأمور في إيديه وبيحاول يسيطر..



التبرير والانسحاب سموم سلبية.. الطرف اللي بيعملها بيحاول يتجنب المواجهة، أو بيحاول يحمي نفسه من آثارها وتبعاتها.. بس كل سم من السموم الأربعة بيزوّد المشكلة وبيكبر المواضيع، وبيكون حجّة للطرف التاني إنه يستخدم نفس السم أو سم تاني من الأربع سموم.. كلنا الحقيقة بنلجأ أحيانا لسم من السموم الأربعة في تعاملنا مع الآخرين.. بس كل واحد فينا شاطر قوي في سم منهم.. تقدر تقول إن كل واحد فينا بيتخصص في سم أو اتنين من الأربع سموم دول.

في الحالة بتاعتنا سارة كانت متخصصة في اللوم.. اهتمامها بالتفاصيل وذاكرتها الحديدية ورغبتها في السيطرة وحفظ النظام خلوا السم ده يبقى أكتر واحد مناسب ليها.. كريم في المقابل كان بيستخدم سمين من الأربعة.. لما سارة بتكون عدوانية ودايسة جامد كريم بيشوف إن خير وسيلة للدفاع هي الهجوم، وبيستخدم الازدراء.. لأنه ما بيعرفش يفتكر كل حاجة ومخه مش مرتب قوي زي سارة، فبيلجأ للتريقة والتسفيه.. بس لما سارة بتكون في وصلة بستفة عاطفية ودموعها نازلة زي المطر؛ كريم بيفضل الانسحاب وبيعمل نفسه ما بيسمعش وما بيتكلمش على أمل إن العاصفة تعدي بسلام.

تراكم المشاكل والتباعد اللي حصل بين كريم وسارة خلى طعم الحياة مرّ، ووصّل الأمور لنقطة أصبح الاستمرار فيها بنفس النمط مستحيل.. سارة كانت الطرف اللي حس بالوجع أكتر.. علشان كده هي اللي أعلنت عدم رضاها عن الوضع وطلبت إن العلاقة تنتهي.. هل الطلب ده كان رغبة حقيقية في الانفصال؟

ده اللي حنشوفه في الفصل الجاي.





• مفترق الطرق •

هي صحيح سارة طلبت الطلاق في الفصل اللي فات.. بس الطلاق ما حصلش. في كتير من العلاقات الزوجية الأهل والأصدقاء بيتدخلوا وبيحاولوا يعقلوا الطرفين ويفكّروهم بالعشرة والولاد والنتايج المرعبة لو البيت اتهد. كريم وسارة استجابوا للمحاولات دي.. كل واحد منهم فكر في الموضوع وحسب حسبته، والاتنين لقوا إن تمن الخروج من العلاقة أعلى بكتير من تمن البقاء فيها، وقرروا إنهم يستمروا مع بعض.. طبعا الخلافات اللي بينهم ما انتهتش.. بس كل طرف بقى بيحاول «يستحمل» الطرف التاني.. و«يتغاضى» عن الحاجات اللي مش عاجباه.. و«يضحي» بجزء من الأحلام اللي كانت في دماغه عن شكل العلاقة الزوجية.. كل ده علشان المركب تمشي والحياة تستمر.

الانفجار الصغير اللي بيحصل لما طرف يحس إنه بعد عن الطرف التاني، ويعلن عدم رضاه عن الطريقة اللي الأمور ماشية بيها؛ ساعات



كتير خسايره بتبقى محدودة.. ورغم إن شبح الطلاق بيظهر في الوقت ده إلا إن رد الفعل الطبيعي للزوجين هو محاولة اجتنابه، وخصوصا لو فيه أطفال.. وغالبا ده بينقل العلاقة لمرحلة التعايش.. دي المرحلة اللي بتتبني على «الاستحمال» و«التغاضي» و«التضحية».. لكن لما طرف من الاتنين بيحس إنه بعد عن نفسه؛ هنا الموضوع بيبقى أكثر خطورة.. ده اللي بيودي للانفجار الكبير.

الانفجار الكبير

المشكلة المرة دي حصلت مع كريم.. بعد سنين من التعايش والهدوء النسبي كريم ابتدى يتغيّر.. في الأول اشتكى إنه زهقان وحاسس بملل في حياته.. بعد شوية أعلن التمرد على الشغل وقال إنه عايز يعمل حاجة مختلفة.. لما سارة سألته إيه سر التغيير ده قال لها إنه بقى عامل زي الطور في الساقية، وإن حياته ما بقاش ليها معني.. الشغل اللي كان بالنسبة له أهم حاجة بقى مشوار عذاب يومي.. ومن كل الحاجات اللي كان بيعملها وبيستمتع بيها ما فيش حاجة بقت بتبسطه.. وفعلا.. كريم ابتدى يدور على شغل تاني ويحاول يكسر روتين حياته بأي طريقة.. بس لما كل المحاولات بتاعته باءت بالفشل، دخل في مود إحباط وبقى عصبي ومش طايق نفسه ولا طايق حد.. ودي كانت مجرد البداية.

بعد شوية.. حصل تغيير جديد في سلوك كريم.. فجأة الروح دبت فيه تاني.. وبعد الإحباط والاكتئاب رجع يهتم بشكله وبلبسه، وابتدى يجري ورا الموضة ويشتري حاجات مش متناسبة لا مع سنه ولا مع



إمكانياته.. خروجاته زادت مع ناس غريبة بره دايرة أصدقاؤهم العادية، وبقى بيلاقي ألف حجة علشان ما ياخدش سارة معاه.. نص وقته بقى رايح على التليفون والنص التاني على الفيسبوك.. بيحط صور غريبة وبيعمل بوستات أغرب.. واللي زاد وغطى حكاية الموتوسيكل.. سارة سمعت عن الهفة اللي بتيجي للرجالة وتخليهم يعملوا حاجات غريبة.. بس نشتري موتوسيكل وإحنا مش عارفين نكمل مصاريف الشهر؟ دي مش هفة.. ده خلل نفسي!!

طبعا مع كل أعراض المراهقة المتأخرة اللي ظهرت دي سارة ابتدت تقلق وتحس إن فيه حاجة مش مظبوطة.. وكان عندها حق.

في يوم كانت قاعدة وتليفون كريم قدامها.. لما التليفون رن ظهر اسم واحدة ما تعرفهاش.. ولما سألته عنها قال لها إنها زميلته الجديدة وإنها بتكلمه علشان تسأله عن حاجات في الشغل.. طبعا كل أجهزة الإنذار ضربت في عقل سارة، وإحساسها الداخلي قال لها إن الموضوع أكبر من كده بكتير.. من غير ما ندخل في تفاصيل تفتّح عين الستات على الطرق المتاحة للتجسس على أزواجهم.. سارة قدرت توصل لحقيقة الموضوع.. واتضح إن كريم بيلعب بديله.. الست اللي كانت بتكلمه طلعت فعلا زميلته في الشغل.. بس الموضوع تطور وخد أبعاد أكتر من الزمالة، وسارة واجهته بالحقيقة.. واعترف.

اعتراف كريم مش بس كان صادم لسارة.. ده كان جارح كمان.. سارة افتكرت إنها لما تواجهه بالحقيقة حيحس بالذنب ويرجع خطوة لورا ويحاول يدافع عن نفسه بعد ما اتكشف.. بس الحقيقة إن اللي حصل كان العكس تماما.. كريم ما ظهرش عليه أي إحساس بالذنب



أو أي مؤشر بيقول إنه غلطان أو ندمان.. رده المذهل على سارة كان إنه مستحمل بقاله فترة كبيرة وإنه مش سعيد في حياته.. وإن عنده احتياجات كتير سارة مش بتعرف تديهاله.. وإن الأحسن إن كل واحد فيهم يروح لحاله لأنه مش قادر يكمّل «الكذبة الكبيرة» اللي هو عايش فيها.. في اللحظة دي سارة حست إنها واقفة قدام واحد ما تعرفوش.. واحد بتشوفه لأول مرة.

الأزمة الشهيرة

الأزمة اللي حصلت في الفصل اللي فات كانت المواجهة فيها بين سارة وكريم.. أزمة اختلاف في التفكير والتصرفات عملت مسافة بينهم هما الاتنين.. لكن المرة دي اللي حصل هو إن الأزمة كانت جوه كريم، والمواجهة كانت بينه وبين نفسه.. المسافة اللي اتخلقت والتباعد اللي حصل كان بين كريم اللي موجود على أرض الواقع وبين كريم تاني بيحاول يبقى موجود ومش عارف.. ده الانفجار الكبير.. دي الحاجة اللي الناس بتسميها أزمة منتصف العمر.

على عكس الاعتقاد السائد.. أزمة منتصف العمر تجربة نفسية مش مرتبطة بسن معين.. الناس بتسّميها كده لأنها بتحصل معظم الوقت في المرحلة السنّية دي.. يمكن لأنها بتحتاج قدر كبير من التراكمات النفسية قبل ما تظهر وتأثيرها يبان على الشخص. في كل الأحوال هي لحظة إدراك ووعي بتعمل هزة كبيرة في الشخصية وفي النظرة العامة على الحياة، وبتحط الشخص عند مفترق طرق ممكن يكون بداية تغيّر كبير.



الأزمة بتحصل لما الشخص بيتمرّد على حياته.. لما بيبقى فيه عنده احتياجات أساسية ما عرفش يلبّيها بالطريقة اللي هو عايش بيها، فبتحصل خناقة داخلية بينه وبين نفسه خلاصتها إن فيه صوت بيطلع من جواه ويقول له «الدنيا مش حينفع تستمر بالشكل ده».. طبعا ماحدش بيبقى واعي بالخناقة دي.. كل ده بيحصل ورا الستارة.. في العقل الباطن.. اللي بنشوفه بس هو الأعراض الناتجة عن الخناقة.. الإحساس بالملل أو فقدان المعنى في الحياة.. الدخول في مرحلة إحباط أو اكتئاب.. الغضب الشديد على الظروف وعلى الناس وعلى نفسه.. الرغبة الشديدة في تغيير كبير.. وهكذا.

ساعات لما الشخص بيثور على حياته اللي فاتت بيبالغ في البعد عنها بتصرفات وعلاقات تساعده يهرب من الواقع اللي رافضه.. التجربة العاطفية اللي تخلي قلبنا يدق تاني.. اللبس اللي كان نفسنا نلبسه وكنا خايفين من كلام الناس.. الصورة اللي بنتمرّد بيها على الانطباع السائد اللي الناس واخداه عنّا.. التجارب اللي كانت في خيالنا وما كانش عندنا الشجاعة نعيشها.. وهكذا. كل دي مؤشرات وعلامات بتقول إن الشخص ده واقف عند مفترق الطرق وبيدوّر على معنى جديد لحياته.

فيه ٣ دوافع نفسية ممكن توصلنا عند مفترق الطرق.. أشباح الماضي.. وقسوة الحاضر.. ورعب المستقبل.. خلينا نبص عليهم واحدة واحدة.



المؤثر الأول: أشباح الماضي

من الـ ٣ دوافع اللي ذكرناهم؛ مرحلة الطفولة بتلعب الدور الأكبر في معظم أزمات منتصف العمر.. علشان كده إحنا حنديي الدافع ده مساحة أكبر بكتير من الدوافع التانية.

مرحلة الطفولة هي المصدر الأساسي للاحتياجات اللي ما اتلبتش في حياتنا.. كل المشاكل اللي بتحصل لنا وإحنا صغيرين بترجع تظهر على السطح تاني في الوقت ده وتفرض نفسها.. كلنا لما جينا للدنيا ما اخترناش إحنا مين.. كنا محكومين بحاجات كتير مش في إيدنا.. من جيناتنا.. للعيلة اللي اتولدنا في وسطها.. للثقافة اللي اتربينا عليها.. وهكذا.. كل الحاجات دي شكّلت شخصياتنا من قبل حتى ما نعرف نفكّر ونحكم على الأمور بشكل سليم.

الطريقة اللي أهالينا عاملونا بيها زرعت جوانا معتقدات وخلتنا نصدق حاجات عن نفسنا وعن الدنيا اللي حوالينا مش بالضرورة تكون حقيقية.. والدنيا ما استنتناش نكبر ونفهم ونقيّم المعتقدات دي بشكل سليم.. كل اللي قدرنا نعمله هو إننا نتعامل مع الواقع بتاعنا بفكرنا المحدود وخبرتنا القليلة، ونحاول نحمي نفسنا ونتعامل مع الضغوط والتحديات بناء على الصورة اللي كوّناها عن نفسنا.. ولما سلوكنا ما كانش بيدينا النتايج اللي بندوّر عليها، كنا بنفضل نحاول ونكرر السلوك ده على أمل إن اللي إحنا عايزينه يحصل.. وبمرور الوقت وتكرار الإحباطات بييجي اليوم اللي بندرك فيه إن اللي بنعمله مش حيدينا اللي بندوّر عليه، وساعتها بنبتدي نتمرّد ونسعى للتغيير.



مثال على الكلام ده الطفل اللي اتقال له إنه مش حيفلح.. ولما كبر قعد طول عمره يجري ورا النجاح ويحاول يثبت لنفسه وللي حواليه إنه يقدر ينجح. كل حاجة تانية في حياته أخدت أهمية أقل بكتير من إنجازاته ونجاحاته، حتى عيلته وأصحابه.. وكل مرة كان بيحقق فيها نجاح جديد كان بيلاقي نفسه لسه مش سعيد ومش راضي ويجري على اللي بعده.. لحد ما في يوم يكتشف إنه مش بيشبع وإن الدايرة ما بتخلصش.. ويلاقي نفسه بيسأل: هو أنا إمتى ححس إني ناجح بجد؟ إمتى حيبقى النجاح اللي حققته كفاية؟ والإجابة غالبا بتكون «مش حيحصل».

ورا الستارة، المشكلة بتكون إن الشخص الوحيد اللي كان مهم يشوف النجاح ده ويصدق إنه كان غلطان في حكمه على الولد الصغير ما بقاش موجود.. ممكن يكون الأب، وممكن تكون الأم، أو أي حد كان له تأثير كبير في حياته وهو صغير.. أي حد تاني بيقول للشخص ده إنت نجحت خلاص وحققت ذاتك ما بيصدقوش، ولا حتى بيصدق النجاح اللي شافه بعينيه.. الصورة الذهنية اللي اتكونت بدري قوي في دماغ الطفل ده عن نفسه من خلال الناس المهمين في حياته شكّلت تركيبته، وبقت محور سلوكه، وزرعت جواه عطش ما بيخلصش لاحتياج أساسي ماعرفش ياخده لما كان طفل.

البنت اللي اتحرمت من الحنان وهي صغيرة وصدّقت إن ما حدش بيحبها، لما كبرت فضلت تجري من علاقة للتانية تدوّر على الحب اللي افتقدته ومفيش ولا علاقة عوّضتها عن اللي راح منها. الراجل اللي



عاش طول عمره ياخد قيمته من احتياج الناس له، وقضى حياته يدي للي حواليه ويلبي احتياجات الناس التانية، في الآخر اكتشف إن الشخص الوحيد اللي ما قدرش يلبي احتياجاته هو نفسه. البنت اللي اتربت على إنها العاقلة اللي بتتحمل المسؤولية، ولبست الدور وعاشته، واتحرمت من القدرة على إنها تستمتع وتعيش بتلقائية وعفوية.. الراجل اللي افتقد الإحساس بالأمان، وقعد سنين يجري ورا الفلوس، وبعد ما عمل القرشين لقى نفسه لسه خايف ومش مطمّن.. كل دول بييجوا عند مفترق الطرق ويدركوا إن بقالهم سنين بيشربوا مية بحر ما بترويش عطشهم، وإنهم لو كمّلوا بالشكل ده مفيش حاجة حتتغير.

احتياجات منسية

احتياجاتنا اللي ما اتلبتش وإحنا صغيرين ما بتتنسيش.. بتفضل موجودة جوانا.. ساعات بنفضل نحاول نحققها وما بنعرفش، زي الأمثلة اللي فوق دي.. بس ساعات تانية بنحاول نعيش من غيرها.. ولما بنفشل.. والوجع يبقى فوق الاحتمال، الاحتياجات دي بتفرض نفسها تاني بقوة، وبتجبرنا إننا ننتبه لها ونحققها.

كريم مثال جيد على النوع التاني ده.. الغياب المستمر للأم والأب في السنين الأولى من حياته حرمه من الإحساس بالأمان، ورسّخ في عقله الباطن فكرة إنه اتساب وإن أهله تخلوا عنه.. وعلشان يتغلب على الوجع والخوف اللي اتربى جواه نتيجة للاعتقاد الزائف ده، كريم قرر إنه يبني شخصية مستقلة وما يستناش الاهتمام من حد.. وحيث إن



العواطف هي الحاجة اللي حتربطه بالآخرين.. يبقى دي حتكون نقطة الضعف والمدخل اللي ممكن يجيب له الوجع لو ارتبط بحد واتساب تاني.. علشان كده كريم كان لازم يتحكّم في عواطفه ويستبعدها وما يسيبهاش تأثر فيه.. ورغم إن سارة حاولت سنين طويلة تديله الاهتمام وتحسسه بالأمان، إلا إنه كان للأسف بنى حيطة عالية علشان تحميه من الوجع اللي ممكن ييجي من الناس وقفل السكة عليها.

على الوش كريم حل مشكلته واكتسب مناعة ضد الاحتياج للناس والتعبير عن العواطف.. لكن ورا الستارة الاحتياج فضل موجود.. ولأنه احتياج أساسي مرتبط بطبيعتنا الإنسانية؛ فده عمل خلل في التوازن في حياته.. وبمرور الوقت الخلل ده تأثيره فضل يكبر لحد ما فرض نفسه عليه وخلاه يتمرّد على الشكل اللي عاش بيه حياته.

إستراتيجية «الاستقلال» و«السيطرة على العواطف» اللي كريم استخدمها أثبتت بعد سنين طويلة عجزها عن قتل الدافع الداخلي العميق والاحتياج اللي جواه للعواطف وللتواصل مع الآخر.. والدافع ده هو اللي انتصر في النهاية.. علشان كده ظهور زميلته الجديدة والاهتمام اللي ادتهوله داس له على الوتر وخلى احتمال الدخول في علاقة غير مشروعة وارد.. وطبعا السؤال المنطقي هو ليه ما لجأش لمراته اللي حاولت سنين طويلة تديله الاهتمام ده وهو اللي كان رافضه؟

المشكلة هي إن التباعد اللي حصل بينهم، والتراكمات السلبية اللي أثرت على علاقتهم لسنين طويلة؛ خلت كريم بقى شايف سارة على إنها جزء من المشكلة مش جزء من الحل، وبالتالي ما بقاش مستني



ولا عايز منها الحاجة اللي كان محتاج لها.. وطبعا الحال عندها ماكانش أحسن كتير.. هي كمان بقت محبطة وفاقدة الأمل في التغيير بعد ما كل المجهود اللي بذلته ما جابش نتيجة.. ما حدش منهم بقى قادر يساعد التاني ويخفف وجعه.. كل واحد فيهم بقى مشغول بنفسه ومحبوس في مشاعر الغضب وخيبة الأمل والإحباط.. ودي مشكلة ناس كتير قوي بتعاني منها.. مشكلة إن الشخص اللي كنا مستنين إنه يكون سندنا في الدنيا ومصدر راحتنا وسعادتنا يبقى هو مصدر الألم والشقاء في حياتنا.

شيلة تقيلة

الجواز هو أكتر مؤسسة شايلة بلاوي الماضي وعقدنا النفسية.. هو ضحية كل إخفاقاتنا واحتياجاتنا اللي ما اتلبتش بشكل سليم في طفولتنا، وفي حياتنا بشكل عام.. وهو أكتر حاجة بتتأثر لما طرف من الاتنين بيوصل لمفترق الطرق.. كل واحد فينا بيدخل العلاقة عنده احتياجات وتطلعات وتوقعات.. وكل واحد فينا بيستنى إن الطرف التاني يلبي له احتياجاته ويحقق له توقعاته.. إحنا بنحلم الطرف التاني.. بنفصّله على اللي إحنا عايزينه، وبنحمله المسؤولية لو ما اتصرّفش زي الشخص اللي في دماغنا.. كأن لسان حالنا بيقول للطرف التاني.. أنا عايزك تقرا أفكاري وتتوقع احتياجاتي وتحل لي مشاكلي وتداوي جروحي.. أنا عايز المسافة اللي بينا تبقى متقاسة على اللي يريّحني ويناسبني.. أنا معتمد عليك تعوّض ضعفي وتملى النقص اللي عندي وتحولني لإنسان كامل.. راضي وسعيد.



جوازات كتير بتنتهي في مرحلة منتصف العمر بسبب فشل طرف في تحقيق التوقعات غير المنطقية بتاعة الطرف التاني.. والسؤال هو التوقعات دي بتيجي منين؟ اللي بيبني التوقعات دي هي عملية نفسية بتحصل لنا، ومن خلالها بنسترجع مشاعرنا تجاه الناس اللي كانوا مؤثرين في حياتنا في مرحلة الطفولة، واللي في معظم الأحيان بيكونوا الأب أو الأم، وننقلها على الناس اللي موجودين في حياتنا النهارده، واللي غالبا ما بيكونوا الزوج أو الزوجة.. مثال على كده الولد اللي اتحرم من حنان الأم ولما كبر بقى منتظر إن مراته تعوضه عن النقص ده.. وبالتالي توقعاته كانت إنها تقوم بالدور اللي افتقده وهو صغير، واللي هو في الحقيقة مش دورها.. وطبعا الست في الحالة دي بتلاقي نفسها اتحبست في علاقة مشوهة، واتحرمت من علاقة طبيعية ومتوازنة بتقوم فيها بدورها كزوجة مش كأم.

ساعات التوقعات اللي بنحطها على الطرف التاني بتبقى توقعات سلبية.. مثال على كده البنت اللي عانت من أب قاسي وعدواني، وبقت متوقعة أو خايفة إن جوزها يبقى زي أبوها، وابتدت تبني بينها وبينه حاجز من الخوف وسوء الظن والتربص.. وابتدت تترجم أي تصرف مش عاجبها على إنه بداية الدخول في السكة اللي هي خايفة منها، وبالتالي قلبت حياتها مع جوزها لجحيم.. أو لما بنت تانية في نفس الوضع تختار حد عكس أبوها تماما علشان تهرب من الماضي المؤلم، وتبتدي تعاني من نوع تاني من المشاكل.. مشاكل عكس اللي كانت خايفة منها.. بس مشاكل في الآخر.. لأنها هربت من تطرف لتطرف من نوع تاني.

إسقاط العلاقة بالأم والأب على الزوج أو الزوجة مطب بيقع فيه



ناس كتير قوي.. ده بيوري قد إيه مرحلة الطفولة بتأثر على تركيبتنا النفسية، وقد إيه أشباح الماضي بتطاردنا في علاقتنا الزوجية.. وبيفسر ليه كتير مننا إما بيتجوزوا ناس شبه أهاليهم بالظبط أو عكسهم بالظبط.. وفي كتير من جلسات العلاج النفسي المحطة الأولى اللي بيقف عندها الدكتور بتكون العلاقة بالأب والأم.. وفي الكورسات اللي بتشتغل على العلاقات الإنسانية، عملية التصالح مع الماضي بتكون جزء مهم ومطلوب في تعديل نظرة الإنسان لنفسه وللعلاقات المهمة في حياته، قبل ما يقدر يعدّل في سلوكه ويتعامل مع العلاقات دي بشكل مختلف.

المؤثر التاني: قسوة الحاضر

اللي حصل لكريم خلى احتمال انفصاله عن سارة بقى وارد بشكل كبير.. هو صحيح الاحتمال ده كان موجود قبل كده لما سارة قبلها بكام سنة أعلنت عدم رضاها عن العلاقة وطلبت الطلاق؛ لكن الدراسات أثبتت إن تذمر الست من العلاقة مش مؤشر دقيق على احتمال الفشل.. وإن المؤشر الأقوى والأدق في التنبؤ باحتمال حصول الطلاق هو تذمر الراجل من العلاقة.. الست بطبيعتها متبرمجة على المحافظة على البيت.. فيه حاجة مزروعة جواها بتخليها تميل لأنها تستحمل وتييجي على نفسها علشان اللي اتبني ما يتهدّش.. الراجل مش كده.

لما كريم اعترف برغبته في الانفصال.. سارة حست إن العالم بتاعها بينتهي.. مش بس بسبب الإحساس بالخيانة.. إنما لأنها اكتشفت إن عمرها كله ضاع من غير تمن.. كل تضحية عملتها.. كل مجهود بذلته..



كل احتياج قوي جواها حرمت نفسها منه علشان الدنيا تمشي.. كل ده اتضح إن مالوش معنى في الآخر.. الحاجة اللي عاشت عمرها كله تضحي علشان تحافظ عليها.. بيتها وأسرتها.. راحت من إيديها، رغم إنها عملت كل اللي تقدر عليه علشان ده ما يحصلش.. ودي السكة اللي وصلت سارة لمفترق الطرق.. لما قسوة الحاضر بتصدمنا وتهز العالم بتاعنا بقوة وتقضي على افتراضات وثوابت عمرنا ما كنا نصدق إنها ممكن تتكسر أو تتهد، بنلاقي نفسنا عند مفترق طرق.. في مواجهة اختيارات صعبة لسكك جديدة لازم حنمشي في واحدة منها.

واحدة من العلامات المميزة لوصولنا لمفترق الطرق بسبب قسوة الحاضر هي إننا بنحس إن الاتفاق اللي بينا وبين الكون اتهد.. الافتراض إن لو إحنا عملنا اللي علينا واتصرفنا صح كل حاجة حتبقى تمام، والاعتقاد الساذج إن العطاء بدون حساب والتضحية بحب ورضى والنوايا الطيبة دايما بتتكافئ؛ كل ده بيتحطم على أرض الواقع الجديد.. الواقع اللي بيحطنا في مواجهة مع نفسنا وبيجبرنا نشوف الدنيا بمنظور مختلف.. بيكسر النضارة اللي كنا لابسينها وكانت مريحانا ويحط نضارة جديدة بتورينا اللي كنا مش قادرين أو مش عايزين نشوفه.

لما الواقع بيهزمنا وبنخسر أحلامنا اللي قعدنا سنين نجري وراها بنعيش دور الضحية.. دور الشخص اللي الدنيا خدعته وضحكت عليه.. وبنحمّل الكون أسباب تعاستنا.. الست اللي بتتعرض للموقف اللي سارة اتعرضت له بتقعد سنين تطلع الحزن والغضب اللي جواها وتلوم كل اللي حواليها على الظلم اللي حصل لها.. وما بتبقاش شايفة هي ساهمت في ده إزاي؟ مثال تاني.. الراجل اللي فضل طول عمره



يجري ويعافر في الدنيا على أمل إن التعب اللي تعبه في نص حياته الأولاني حيرجع له راحة وسعادة في النص التاني، ويكتشف إنه محتاج يجري ويعافر في النص التاني أكتر بكتير من الجري والمعافرة بتاعة النص الأولاني؛ بيحس بمرارة من الدنيا لأنه شايف إنه ما يستحقش الهزيمة دي.. بس ما بيسألش نفسه هو دوره كان إيه في اللي حصل؟ وهكذا.

الحقيقة إننا كلنا لما قسوة الواقع بتصدمنا بنكون متواطئين بقدر ما بنكون ضحايا.. كل واحد فينا بيوصل لحتة هو مش راضي فيها عن نفسه أو عن حياته بيكون بالضرورة له دور في ده بشكل أو بآخر.. إما لأنه قبل وضع غير مقبول.. أو لأنه بنى أحلام وردية من غير ما يبذل مجهود حقيقي علشان يحققها.. أو لأنه عمل اختيار غلط في حياته وما كانش عنده الاستعداد إنه يرجع في اختياره.. ولا كان عنده الشجاعة إنه يتقبل تبعات الاختيار ده.

لما الواقع الجديد بيخبطنا ويكسر النضارة اللي على عينينا، ده بيخلينا نشوف الدور اللي لعبناه في وصول الأمور للحتة دي.. بنبتدي ناخد بالنا من العلامات والمؤشرات اللي كانت بتقول لنا إن فيه حاجة غلط بس إحنا كنا بنتجاهلها.. عند مفترق الطرق، كل واحد فينا بيبقى عنده القدرة إنه يختار.. يعيش ضحية للظروف ولظلم الناس أو الواقع له، ولا ياخد زمام الأمور في إيده ويشيل مسؤولية الخروج من المزنق ده؟ والخيار التاني ده ما بيحصلش إلا لما عملية المواجهة والاعتراف دي تتم. قسوة الحاضر وأحلامنا المكسورة بيزقونا وبيوصلونا لمفترق الطرق.. بيجبرونا نشوف الدنيا من غير كذب ولا تزييف، وبيخلونا نتخلى عن الصورة الرومانسية الخيالية اللي رسمناها عن العالم وصدقناها.. وده



بيكون ساعات صعب ومؤلم، لأن الصدمة بتخلينا نعيد تقييم ثوابت كتير في حياتنا بعد ما بنكون اكتشفنا إن الثوابت ممكن تتهد.

المؤثر التالت: رعب المستقبل

في الوقت اللي سارة كانت فيه بتعيش أسوأ أيام حياتها، وكانت متلخبطة وغضبانة وبتدوّر على حد تتكلم معاه؛ الملجأ الطبيعي ليها كان رشا.. أقرب صاحباتها والشخص الوحيد اللي بتحس إنها تقدر تتكلم براحتها معاه.. سارة راحت تشكي همها لرشا، وأول ما شافتها رمت نفسها في حضنها وانفجرت في العياط.. اللي حصل بعد كده خلى سارة تستغرب.. لأنها لقت رشا بتعيط معاها تقريبا في نفس الوقت.. زي ما تكون كانت عارفة.. بس لما سارة خلصت الحضن الممزوج بالعياط لقت رشا بتقول لها «حسن حيسيبني يا سارة».

حسن ورشا دول بقى قصة حب عنيفة جدا.. كانوا مضرب الأمثال في التفاهم والانسجام العاطفي.. أي حد بيشوفهم مع بعض كان بيحسدهم على الحب اللي بيحبوه لبعض.. حياتهم كانت سلسة وجميلة ما عدا مشكلة واحدة بس.. ما كانوش بيخلفوا.. واللي زوّد الموضوع ده تعقيد إن ما حدش فيهم كان عنده مشكلة.. يعني لو حسن اتجوز واحدة تانية ممكن يخلف، ولو رشا اتجوزت واحد تاني حتقدر برضه.. بس الحقيقة الاتنين كانوا متمسكين ببعض ومقدرين قيمة التفاهم والحب اللي بينهم، علشان كده الانفصال أو الارتباط بحد تاني ده ما كانش وارد وعمره ما خطر على بال حد منهم.



رشا كانت جاية من عيلة كبيرة ومترابطة.. وكانت دايما حاسة إنها مش لوحدها في الدنيا، وإنها جزء من حاجة أكبر وأهم.. الانتماء ده كان بيديها إحساس عالي بالأمان.. حسن كان العكس بالظبط.. عيلته كانت صغيرة ما فيهاش قرايب كتير، وكانت فوق كده مفككة.. ما حدش بيسأل على حد وكل واحد في العالم بتاعه.. علشان كده حسن كان حلمه إنه يخلف ولاد كتير ويعمل عيلة كبيرة تديله الحاجة اللي اتحرم منها.. بس لما الظروف ما سمحتش رضي بنصيبه واختار إنه يكمل حياته مع رشا لأنه كان سعيد معاها.

بعد ما حسن عدى الأربعين ابتدى يحصل تغيير في طريقة تفكيره ونظرته للأمور.. الظاهر إن الدنيا كانت واخداه في النص الأولاني من حياته.. ما بين طموحه ونجاحه في شغله.. لعلاقته الجميلة برشا، والحرية والاستمتاع اللي كانوا بيحسوا بيهم وهما مسافرين ومش شايلين هم ولاد ولا مدارس، والتحرر المادي من الأعباء التقيلة اللي أصحابهم اللي مخلفين كانوا بيعانوا منها.. كل ده ساعد حسن إنه ينسى حكاية الخلفة.. بس لما ابتدى يكبر في السن.. ابتدى يفكر في اللي حيحصل قدام.. وشاف نفسه في الحتة اللي بتسبب له الرعب.. راجل عجوز.. وحيد.. ما لوش ضهر ولا سند.. مفيش حد يسأل عليه أو يقف جنبه أو يخفف عنه ويطمنه في أيامه الأخيرة.

رعب المستقبل بيحصل لما بنحوّل خوف رمزي موجود في ذاكرتنا لواقع غير مرغوب حيحصل لنا لو الوقت سرقنا وما عملناش حاجة تغير الوضع.. الحالة بتاعة حسن مثال جيد على الديناميكية دي.. الخوف اللي جواه هو خوف من الوحدة وإحساس بعدم الأمان جاي من ذكرى



نشأته وطفولته.. الواقع الغير مرغوب اللي بيتخيله في دماغه هو إنه حيموت لوحده من غير حد يقف جنبه وياخد باله منه.. صوت الوقت بيقول له إنت في الأربعينات دلوقت.. لو ما لحقتش نفسك وخلفت قبل ما يفوت الأوان حتموت وحيد وسيرتك حتتقطع من الدنيا.

طبعا أي حد غير حسن حيشوف على طول إن الكلام ده مبالغ فيه ومش حقيقي.. حسن مش لوحده في الدنيا.. عنده الست اللي بيحبها واللي عاشت معاه عمره كله وضحت علشانه باحتياجها للأمومة.. عنده أصحابه والناس القريبين منه، وحتى قرايبه على قلتهم.. والأهم إنه عنده حاجات كتير حلوة ممكن تروح منه لو أصر على اللي بيفكر فيه.. بس للأسف الخوف ساعات بيبقى أقوى من الحب والعواطف.. لأن الخوف مرتبط بغريزة البقاء.. علشان كده سطوته على التفكير وقدرته على السيطرة على مراكز المخ أكبر بكتير من التفكير العقلاني ومشاعر الحب والعشرة.

ناس كتير بتيجي لمفترق الطرق من سكة الخوف من فقدان حاجة للأبد.. فكرة إن فيه حاجة مهمة حتروح ومش حترجع تاني بتشل التفكير وبتلغي العقل وبتلخبط الدنيا.. المشكلة هي إننا ساعات وإحنا بنجري ورا الحاجة اللي اتحرمنا منها بنفقد الحاجات اللي بالفعل خدناها.. وللأسف ده اللي حصل مع حسن.. لما بص على حياته وشاف الحاجة اللي ناقصة، جري وراها علشان حياته تكمل.. بس وهو بيعمل كده خسر كل اللي بناه وخسر حب حياته. عند مفترق الطرق الاختيار الأسهل عادة ما بيكون الاختيار الأسوأ.. بس مش لازم الأمور تمشي بالشكل ده.



محنة ومنحة

الزلزال اللي بيحصل عند مفترق الطرق ممكن نتايجه تبقى مدمرة.. بس الحقيقة إنه ممكن كمان يكون فرصة نمو نفسي كبير، وممكن يفتح الباب لإمكانية إن الواحد يعيش النص التاني من حياته بقدر أكبر من الرضا والسعادة.. لأن مفترق الطرق بيديلنا فرصة حقيقية للاختيار.. هل عايزين نكمل بقية حياتنا واقعين في أسر نضارة لبسناها بدري قوي وشوهت نظرتنا لنفسنا وللدنيا؟ هل عايزين نفضل عايشين دور الضحية؟ ونلوم حظنا والناس اللي حوالينا؟ هل حنفضل محبوسين في خوفنا من صورة مزيفة إحنا اللي رسمناها وصدقناها؟ ولا حنقدر نعيد تقييم نظرتنا للأمور ونبص بموضوعية على الأسباب اللي وصلتنا للحتة دي، ونبتدي ندور على المخرج؟

الجميل في أزمة منتصف العمر هو إنها بتعمل مواجهة بين الشخصية اللي اكتسبناها من حياتنا وتجاربنا، واللي ممكن تكون اتحبست واتحكمت بقيود كتير اتحطت علينا وحدود اترسمت لنا، وبين الشخصية اللي ممكن نكون عليها.. الشخصية اللي عندها طاقة وإمكانيات غير محدودة.. المواجهة دي فرصة نادرة علشان الشخصية التانية تنتصر على الأولانية وتحل محلها.. علشان كده الأزمة دي ممكن تكون لحظة موت وحياة.. موت الذات القديمة اللي في صراعها مع الدنيا ما قدرتش توصل لمعنى يشفي غليلها.. أو ما نجحتش تحقق التوازن والرضا.. وبين ذات جديدة.. متصالحة مع عيوبها ونواقصها وشايفة معنى وحكمة في كل حاجة.. «ذات» ناضجة.. بتبص لبكره من غير خوف مالوش تبرير ومن غير أمل كاذب في سعادة مثالية.



لما كريم وسارة وصلوا لمفترق الطرق.. كل واحد فيهم اتمرّد على نفسه وعلى شخصيته القديمة.. كريم اتمرّد على عزلته وعلى عجزه إنه يطلّع اللي جواه ويعيش حياة فيها مشاعر حقيقية.. وسارة اتمرّدت على ضعفها وإهمالها لاحتياجاتها وإهدارها لحقها في حياة غنية تقدر تطلع فيها كل طاقاتها وإمكانياتها.. الاتنين كانوا محتاجين تغيير كبير.. بس طبعا فيه مخاطرة هنا.. لأن مش بالضرورة الجديد يبقى أحسن من القديم.. وده السبب الأساسي اللي بيخلي ناس كتير ما تحبش التغيير.. بس عند مفترق الطرق التغيير حيحصل حيحصل.. الفرق الوحيد هو الاختيار اللي الناس بتاخده في الوقت ده.. حيفتحوا عقلهم وقلبهم للتغيير ويطلعوا منه أحسن ما فيه؟ ولا حيعاندوا ويقاوموا ويهربوا من المواجهة؟ حيمشوا في طريق النهايات غير السعيدة؟ ولا حيعافروا ويبنوا مع بعض بداية جديدة؟

ده اللي حنشوفه في الفصل الجاي!


ساحر الكتب

• بداية جديدة •

زي ما شفنا.. عند مفترق الطرق بيحصل إعادة اكتشاف للذات.. ولما الشخص بيمر بالمرحلة دي بتظهر جوانب من شخصيته ممكن تخلي سلوكه يتغير بشكل كبير ويأثر على علاقته بالطرف التاني.. والسؤال في الحالة دي هو: إيه ممكن يحصل بعد كده؟

واحد من الخيارات اللي بتكون مطروحة في الوقت ده هو إعادة تقييم العلاقة، وبذل مجهود فيها، ومحاولة إعادة بنائها على أساس مختلف.. بس للأسف الخيار ده درجة الإقبال عليه مش عالية.. لأن في كتير من الحالات، على بال الاتنين ما بيوصلوا للمرحلة دي؛ بيكونوا حاولوا كذا مرة وتعبوا من كتر المحاولات وفقدوا الأمل في التغيير.. ده كمان لو ما حدش منهم كانت مشاعره اتغيّرت.. أو حد فيهم كان فقد ثقته أو حتى احترامه للتاني.



تاني خيار متاح هو خيار الانفصال أو الطلاق.. والخيار ده على صعوبته وقسوته ساعات بيكون خيار مشروع.. لأن فيه كتير من الأحيان الألم الناتج عن الخروج من العلاقة بيبقى أقل من الألم الناتج عن الاستمرار فيها.. فيه علاقات بتنتهي عند مفترق الطرق والطرفين بيكون عندهم فرصة يبتدوا حياة جديدة.. وساعات ده بينجح وحد بيلاقي قدر أكبر من السعادة والإشباع في علاقة جديدة.. وسواء ده حصل أو لأ؛ في الحالتين الباب بيكون مفتوح للتغيير.

فيه خيار تالت.. وده أسوأ الخيارات على الإطلاق.. ورغم سوء الخيار ده.. إلا إن عدد الناس اللي بتروح له وبتقبله كحل للتعامل مع علاقاتهم المتدهورة مذهل.. ناس كتير بتستبدل الخيارات المنطقية بتاعة إنهاء العلاقة أو الشغل عليها بالخيار المؤلم بتاع الاستمرار في العلاقة بشكلها القائم، والقبول بالوضع السيء ومحاولة التعايش معاه.. طبعا الناس اللي بتاخد الخيار ده بتكون حكمت على نفسها بالحبس المؤبد في علاقة مريضة ما بتجيبش غير التعاسة والشقاء.. والسؤال المطروح هو ليه الناس بتعمل في نفسها كده؟ والإجابة هي:

عقلية الضفدع المغلي

الضفدع كائن دمه بارد.. دي مش شتيمة.. دي حقيقة علمية.. الضفدع دمه دايما بياخد درجة حرارة البيئة المحيطة بيه.. كل اللي الضفدع بيعمله هو إنه بيحاول يتأقلم مع البيئة دي طول الوقت.. لو قربت الضفدع من مية مغلية حيحس بالحرارة العالية، اللي هي مختلفة



اختلاف كبير عن درجة حرارة جسمه، وحيحاول بسرعة يبعد عن مصدر الحرارة.. لكن لو حطيت الضفدع في مية فاترة وابتديت تسخّن المية شوية بشوية.. درجة حرارة دم الضفدع حترتفع تدرجيا، والضفدع حيحاول يتأقلم مع الارتفاع في درجة الحرارة، ومش حيحس بالخطر اللي هو فيه إلا بعد فوات الأوان.

اللي بيحصل في الخيار التالت شبه ده قوي.. ناس كتير بتحاول تتأقلم مع التغيير السلبي اللي بيحصل في علاقاتها بدل ما تحاول تفهم إيه اللي حصل، وليه؟ زي الضفدع، الناس دي بتحاول تتعايش مع الواقع المؤلم بدل ما تشتغل عليه وتغيره.. وطبعا مش كل الناس بتختار طرق تعايش مفيدة أو فعّالة.. فيه ناس بتختار تعمل حاجات تبعد عنها الوجع، فتبتدي تنعزل وتتجنب الآخر.. أو تختار تعيش في عالم موازي بعيد عن العالم الحقيقي اللي بقى مش مناسب ليهم.. أو تبتدي تلجأ للأدوية أو المخدرات.. ناس تانية بتختار تطلّع الغضب اللي جواها وتبتدي تدخل في دايرة العنف الجسدي.. أو العنف اللفظي.. الازدراء اللي اتكلمنا عليه قبل كده.. ناس تانيين بيختاروا يهربوا من الواقع غير المحتمل فيغرقوا في الشغل.. أو يغرقوا في حياة الناس التانية.. أو يغرقوا في علاقات غير مشروعة.. وهكذا. كل دي محاولات للتأقلم مع المية اللي بتغلي حواليهم.. وللأسف ماحدش منهم بيحاول ينط ويخرج بره المية المغلية.

ورا الستارة في حتة جوانا بتزقنا على سكة التعايش واستحمال المية المغلية.. جزء من السبب بييجي من الخوف من التغيير.. أو الخوف من المجهول.. أو الخوف إننا وإحنا بنحاول نتخلص من الحاجات



اللي مش مريحانا نخسر كمان الحاجات المهمة بالنسبة لنا.. جزء تاني من المأساة بييجي من عدم قدرة الناس إنها تحل مشاكلها بنفسها.. لأن ببساطة لو ما حصلش تغيير في درجة الوعي، حتفضل طريقة التفكير اللي جابت المشاكل بالدرجة الأولى موجودة.. وده يتطلب مساعدة خارجية وعين مختلفة بتبص على العلاقة بدون شحنات عاطفية أو ميل لحل معين.. واللجوء لطرف تالت ده مش سهل.. وبالذات على الرجالة اللي اتربوا على إنهم هما اللي مسؤولين عن حل مشاكلهم، واللي جزء كبير منهم بيعتبر إن الكلام عن العلاقة الزوجية قدام حد غريب شيء مش مقبول.

عموما اللي أنقذ كريم وسارة من المصير ده هو إنهم كانوا جربوا عقلية الضفدع المغلي قبل كدة وبقوا عارفين إنها مش حتجيب نتيجة.. علشان كده، وفي غياب القدرة والرغبة في الاستثمار في العلاقة.. الخيار الوحيد اللي كان فاضل لهم كان خيار الانفصال.

الخيار التاني

لما العك اللي دخل فيه كريم مع زميلته بان وانكشف، سارة طلبت الطلاق. المرة دي الموضوع كان جد وما كانش ينفع فيه محايلة أو حلول وسط.. بس كريم رفض الفكرة تماما وزق في سكة الانفصال. رغم إنه ما كانش سعيد في حياته مع سارة وكان محتاج يبعد ويعيد التفكير في أموره كلها، إلا إن فيه حاجة جواه كانت مخلياه مش مستعد يطلّق.. يمكن إحساسه بتأنيب الضمير لأنه هو اللي بيهد البيت وبيخرج من



العلاقة.. ولأنه عارف إن سارة ما قصّرتش في حقه، وإن التغيير اللي حصل ده في الحقيقة مش ذنبها.. ويمكن لأنه ما كانش واثق إن اللي بيعمله هو الصح.. هو نفسه ما كانش عارف يحط إيده على السبب.

في أول ٦ أشهر بعد الانفصال كريم كان طاير فوق السحاب.. لأول مرة من سنين طويلة يحس إنه حر بجد.. بيخرج ويرجع وقت ما هو عايز من غير ما يبقى حامل هم حد مستنيه أو حد يسأله خارج مع مين وراجع إمتى؟ الإحساس بتأنيب الضمير اختفى وهو بيقابل زميلته في الشغل وبيحلم معاها بحياتهم اللي حيبنوها سوا.. بس أهم وألطف حاجة في القصة دي هو الإحساس الرائع بإنه رجع شباب من تاني. فجأة، كريم بقى عنده طاقة ونشاط واحد عمره ٣٠ سنة.. إحساس بقاله سنين ماحسش بيه، وما بقاش فاهم إزاي ده حصل.. بس طبعا فيه تفسير.

الراجل اللي بيدخل علاقة في منتصف عمره بيحس بطاقة وحيوية، وبيلاحظ اختلاف واضح في نشاطه بشكل عام، ونشاطه الجنسي بوجه خاص.. ليه؟ لأن في السن ده مستوى التستوستيرون بينخفض بشكل ملحوظ عند بعض الرجالة، وبيتسبب في فقدانهم الطاقة والرغبة الجنسية، وبيخلي الدنيا ماهاش طعم.. ده اللي بنسميه «سن اليأس» الرجالي.. مرحلة كئيبة ومزعجة ولو حصلت للراجل بتأثر على رغبته في الحياة وفي قدرته على الاستمتاع، وممكن تتسبب له في الاكتئاب.

علشان كدة لما الراجل بيدخل في مغامرة عاطفية أو جنسية، بيحصل تحفيز شديد والهرمون بيرجع يعلى في جسمه تاني، ويعمل التأثير الرائع



اللي إحنا بنتكلم عنه.. الراجل ساعتها بيحس إنه استعاد حياته اللي فقدها، وبيدوق أحاسيس بيكون اتحرم منها لمدة كبيرة، وده بيفسر اللوثة اللي ساعات الستات بتشوفها بتحصل للرجالة اللي بيعدّوا بالتجربة دي، واللي بتخليهم يتصرفوا زي المراهقين.

القفزة في معدلات الهرمون ده والأحاسيس المصاحبة ليها في الغالب بتكون وقتية.. يعني بتستمر فترة وبعدين الهرمون بيرجع بعد شوية لمعدلاته الطبيعية تاني. المصيبة هنا هي إن الفترة دي بتكون طويلة كفاية إن الراجل ياخد قرارات كبيرة في حياته.. بس مش دايما بتكون طويلة بالقدر اللي يسمح له إنه يستمتع بنتايج القرارات دي. حنعرف دلوقت الدنيا مشيت إزاي مع كريم.. بس خلينا الأول نبص على سارة ونشوف حصل لها إيه؟

مشوار الألم

في الوقت اللي كريم كان لسه بيستمتع فيه بحريته وبيستكشف عالم ما بعد الانفصال، سارة كانت بتعيش أسوأ أيام حياتها. اللي حصل سبب لها جرح عميق وإحساس بالمهانة والغدر، وقعدت مدة طويلة جدا في حالة غضب شديد.. غضبها من كريم كان ولا حاجة جنب غضبها من نفسها.. إزاي سمحت إن ده يحصل؟ إزاي سابت الأمور توصل لكده؟ فيه صوت كان بيطلع من جواها ويقول لها «لو ما كنتيش هنتي على نفسك ما كنتيش هنتي عليه».. وده ما كانش الصوت الوحيد.

مليون صوت تانيين كانوا بيتكلموا جوه دماغها وفي نفس الوقت..



صوت يتهمها بالفشل، إنها ماعرفتش تحافظ على بيتها.. صوت يصوّر لها إنها ضحية ويخليها تصعب على نفسها.. صوت يخوّفها من المستقبل ويلعب على إحساسها بعدم الأمان، ويقول لها «إنتي بقيتي لوحدك وما حدش حيقف جنبك».. وهكذا.. مفيش صوت واحد كان بيساعدها أو يطمّنها.

سارة قعدت شوية كويسين في مرحلة الغضب والخوف، وعانت من المشاعر السلبية دي لمدة كبيرة.. بس بمرور الوقت ابتدت تكتشف إن المشاعر دي بتستهلكها وبتسحب طاقتها ومش بتساعدها تطلع لقدام.. الوضع اللي اتحطت فيه، والاحتمال القائم بتاع الطلاق؛ حط عليها ضغط كبير إنها تبتدي تعتمد على نفسها وتبني حياتها بعيد عن كريم.. أول ما تفكيرها ابتدى يروح في سكة «إيه اللي ممكن يتعمل؟»، وابتدت تاخد خطوات عملية علشان تستعيد السيطرة على حياتها، الدنيا اختلفت اختلاف كبير.. ساعتها بس ابتدى الإحساس بالعجز يتراجع وتحل محله الثقة بالنفس.

في يوم من الأيام وهي قاعدة بتفكّر في حياتها وبتستعيد شريط الأحداث اللي حصلت لها بعد الأزمة؛ سارة لاحظت حاجة غريبة مالهاش تفسير.. شعور الغضب اللي كانت بتحس بيه وهي بتفكّر في اللي حصل واللي كان بيحرقها في اليوم ١٠٠ مرّة اختفى، وحل محله شعور بالحزن.. وقتها، سارة ما كانتش فاهمة المدلول المهم للتحوّل ده.. بس بعد كده عرفت إن الغضب مرتبط بالأمل والحزن مرتبط بالفقد.. الغضب طاقة حركة وفعل على أمل إننا نغيّر الحاجة اللي مش عاجبانا.. الحزن طاقة تسليم وقبول بنتيجة أو بواقع كنا بنحاول نتجنبه. وصولنا



للحظة دي بيكون معناه إننا بقينا مستعدين ننعي حاجة فاتت وانتهت.. بنطوي صفحة وبنستعد لصفحة جديدة.. الحزن العميق مؤلم.. بس هو مفتاح الطلوع لقدام.

من اليوم ده حصل تغيير كبير في سلوك سارة وفي نظرتها للأمور.. الدنيا بقت أهدى بكتير جواها، وده اداها فرصة تقلع الغمامة السودة اللي بيحطها الغضب على عينين الناس وتشوف الأمور بقدر كبير من التوازن.. لما بصت على أحداث رحلتها مع كريم من غير غضب، سارة قدرت تشوف لأول مرة الدور اللي هي لعبته في إن الأمور توصل لكده.. بغض النظر عن مين كان له الدور الأكبر أو مين كان السبب، الفكرة بتاعة الاعتراف بالمسؤولية الجزئية عن النتيجة حرر سارة من دور الضحية، ودي كانت خطوة تانية كبيرة في الاتجاه الصحيح.

طول ما الشخص بيشوف نفسه ضحية، التغيير الحقيقي والنضج الشخصي بيكون مستحيل.. والسبب ببساطة هو إن قبول دور الضحية معناه إنك بتقبل فكرة إن اللي بيحصل لك خارج عن إرادتك وإنك عاجز عن تغييره.. أول ما بنرفض الدور ده ونعترف إن اللي بيحصل لنا جزء منه بييجي من تصرفاتنا وقراراتنا.. وإن كلنا عندنا طول الوقت القدرة على اختيار ردود أفعالنا على الحاجات اللي بتحصل حوالينا.. ساعتها بس بنقدر نعيش بقدر أكبر من المسؤولية وبنقدر نواجه الواقع بشجاعة وثقة.. وده بالظبط اللي سارة عملته.



مشوار الندم

في الوقت اللي سارة فيه كانت بتطلع لقدام كل يوم وبتستعيد سيطرتها على حياتها.. كريم كان في حتة تانية خالص.. بعد مرحلة الانفصال ما عدت بالمتغيرات السريعة والمثيرة اللي فيها، الحياة رجعت لريتمها الطبيعي تاني وابتدت الأمور تاخد حجمها الحقيقي. لما ده حصل، كريم ابتدى يشوف اللي ما كانش شايفه، أو بمعنى أدق اللي ما كانش عايز يشوفه.

الزميلة اللي كريم دخل معاها في علاقة كانت ست طبيعية بكل المقاييس.. وده معناه إن المميزات اللي شدّت كريم ليها، واللي ما كانتش موجودة عند سارة، طلع إن فيه قدامها عيوب ونقائص برضه ما كانتش موجودة في سارة.. من الناحية التانية كريم اكتشف إنه بيفتقد حاجات في سارة ما كانش حاسس قد إيه هي مهمة بالنسبة له إلا لما اتحرم منها.. ده طبعا لخبط له الدنيا جدا وحطه في حيرة ما كانش عامل حسابه عليها.

ساعات الراجل أو الست بيخرجوا من العلاقة لأسباب مشروعة.. الحب بيكون انتهى.. احترامهم للشخص التاني بيكون مات.. احتياجاتهم الأساسية اللي ما يقدروش يعيشوا من غيرها بتكون مش متحققة في العلاقة.. كل دي أسباب تخلي الخروج من العلاقة مش بس منطقي، إنما كمان مطلوب. بس مش ده اللي حصل مع كريم.

اللي زق كريم على الخروج من العلاقة كان احتياجاته المكبوتة واللي هو نفسه ما كانش واعي بيها.. ده مش معناه إن سارة ما كانتش تقدر تديله الاحتياجات دي.. بس ظهور الاحتياجات بعد ما العلاقة عدت



بتحديات كتيرة الاتنين ما اتعاملوش معاها بأحسن طريقة خلت كريم يتصور إن الحل حيكون بره العلاقة، وكان لازم يسعى لده ويجرب.. وده اللي عمله.. بس لما التجربة ما نجحتش، ولما اكتشف إنه بيفتقد الجزء الجميل اللي كان موجود في علاقته مع سارة، واللي للأسف اختفى واتنسى بسبب الخلافات والشد المستمر.. هو كمان ابتدى يشوف الأمور من زواية مختلفة.

بعد ما التجربة اللي عدى بيها غيرت نضارته، كريم راجع نفسه واكتشف إنه لسه بيحب سارة، وطلب منها إنهم يدوا لنفسهم فرصة تانية.. بس سارة كانت في حتة مختلفة.. بعد ما استعادت توازنها وثقتها بنفسها بقت شايفة إن علاقتها بكريم كانت رحلة عدّت بمراحل كتير فيها الحلو وفيها المرّ.. بس بقى فيه شك إن العلاقة ممكن تكمّل بنجاح.. التغيير اللي حصل لها نتيجة للانفصال كان كبير، وما بقتش متأكدة إذا كان كريم هو الشخص اللي هي عايزة تكمل حياتها معاه ولا لأ.

كريم ما فقدش الأمل وفضل يزنّ على سارة علشان تديله فرصة تانية.. وفي الآخر سارة استجابت بس حطت شرط أساسي.. إنهم يلجأوا لحد متخصص يساعدهم يفهموا نفسهم بشكل أفضل، ويفهموا طبيعة التفاعل اللي بيحصل بينهم.. وبناء عليه يبان إذا كانت العلاقة اللي بينهم ممكن تنجح ولا لأ.. وفي حالة إن الأمل موجود، يبقى دور الشخص ده إنه يحط معاهم الأساس اللي يضمن إن العلاقة مش بس تستمر.. إنما كمان تبقى علاقة مشبعة لاحتياجاتهم، وتديهم إحساس السعادة والرضا اللي افتقدوه في السنين الأخيرة من حياتهم مع بعض.



زي معظم الرجالة، كريم ما كانش متحمس قوي للموضوع ده.. بس سارة ما ادتلوش خيار، واضطر يستجيب لطلبها.. والسؤال اللي طرح نفسه.. مين الشخص المناسب اللي يقدر يمشي معاهم المشوار الجديد؟

بداية الطريق

أي اتنين في علاقة محتاجين مساعدة بيكون قدامهم ٣ أنواع من المتخصصين اللي يقدروا يتعاملوا مع المشاكل اللي بتواجههم.. النوع الأول هو الدكتور النفساني «Psychiatrist»، وده بيكون دارس طب.. النوع التاني هو أخصائي علم النفس «Psychologist»، وده بيكون دارس علم نفس بس مش دكتور.. والنوع التالت هو «Relationship Coach» أو كوتش العلاقات الإنسانية، وده بيكون مؤهل لاستخدام أدوات وتقنيات مستمدة من علم النفس ومن علوم تانية بس مع أشخاص أصحاء.. يعني ناس ماعندهمش أمراض أو مشاكل نفسية. والسؤال هنا مين من دول الأفضل؟

قبل ما نقول مين الأفضل لازم نتكلم على الحالات اللي ما فيهاش اختيار.. لما بيكون أحد أطراف العلاقة مريض ومحتاج علاج ولازم ياخد دوا؛ يبقى مفيش بديل غير الدكتور النفساني.. هو الوحيد في التلاتة اللي عنده الصلاحية دي.. وبالتالي لو طرف مثلا عنده اكتئاب، أو حد من الاتنين بيعاني من مشكلة إدمان، أو أي مرض نفسي يستلزم علاج؛ ساعتها الدكتور النفساني هو الحل الوحيد المتاح.. فيه كمان حالات



بتحتاج تقويم نفسي بس من غير دوا.. مثال على كده العلاقات اللي فيها طرف بيمارس العنف الجسدي.. أو الناس اللي بتعاني من صدمات عاطفية «Emotional trauma»، وهكذا.. هنا الأخصائي النفسي يقدر يقوم بالدور ده، والدكتور النفساني يقدر برضه طبعا.

في الحالة بتاعة أشخاص طبيعيين وأصحاء؛ الـ ٣ أنواع اللي اتكلمنا عليهم يقدروا يتعاملوا مع التحديات اللي بتواجه العلاقة.. مين الأفضل في الحالة دي؟ كل واحد له مميزاته.. الدكتور والأخصائي بيكونوا متبحرين في علم النفس، بس بيكونوا جايين من خلفية علاجية، وتركيزهم أكتر بيكون على أحداث الماضي.. الكوتش بيكون عنده أدوات علم النفس المطلوبة للتعامل مع ناس طبيعية ماعندهاش مشاكل مرضية، بس كمان بيكون عنده أدوات تانية تساعد الزوجين إنهم يبنوا مهارات تواصل أفضل، ودي مستمدة من مجال التنمية البشرية.. تركيز الكوتش بيكون أكتر على المستقبل والتغيير المطلوب في السلوك علشان العلاقة تبقى صحية وإيجابية.

الخلاصة.. أفضل شخص حيكون الشخص اللي تخصص في العلاقات واشتغل عليها كتير، وبنى خبرة كبيرة في التعامل معاها، وبقى عنده مجموعة كبيرة من الأدوات اللي تساعده على تقييم وفهم العلاقة.. عامل مهم جدا كمان إن الزوجين يرتاحوا له ويحسوا بالأمان معاه، علشان يقدروا يفتحوا قلبهم ويطلعوا اللي جواهم.. وعموما في النهاية الناس بتروح للشخص اللي سمعوا عنه من خلال تجربة ناجحة لحد تاني، أو من سمعته الشخصية في المجال ده.

مش مهم كريم وسارة راحوا لمين.. المهم إنهم طلبوا المساعدة



لما أدركوا إنهم مش حيعرفوا يتعاملوا مع مشاكلهم بنفس طريقة التفكير اللي سببت المشاكل دي في الأساس.. الشخص المتخصص ده قدر بالأسئلة والأدوات بتاعته يدخل ورا الستارة ويحط إيده على الأسباب الحقيقية في التحديات اللي الاتنين كانوا بيواجهوها مع بعض، ومشي معاهم رحلة إعادة تقييم وإعادة تعريف للعلاقة اللي بينهم.. وكان طول الوقت بيعمل حاجتين.. بيزود وعي الاتنين عن نفسهم وعن بعض، وكان بيديلهم معلومات تخليهم يفهموا طبيعة العلاقة اللي بينهم بشكل أفضل.

كشف جديد

كريم وسارة في رحلتهم الجديدة، ونتيجة لتفاعلهم مع الشخص المتخصص اللي اختاروه، قدروا يغيروا شوية نضارات كانوا بيشوفوا بيها الدنيا.. أول نضارة كانت النضارة بتاعة «مين عنده حق؟».. في كل الخلافات الزوجية الافتراض الأساسي عند الطرفين بيكون إن فيه حد عنده حق والتاني لأ.. وطبعا كل طرف بيحاول يثبت إنه هو اللي عنده حق على حساب الطرف التاني، والنتيجة هي معركة مستحيل حسمها.

النضارة الجديدة اللي لبسوها كانت النضارة بتاعة «كل طرف محق جزئيا».. بمعنى إن فيه جزء من الحقيقة في كلام كل واحد فيهم.. لما سارة مثلا تشتكي من قلة اهتمام كريم بيها فده معناه إن في العالم بتاعها فيه شيء هي مفتقداه وهو مش بديهولها بالشكل اللي يرضيها.. وفي المقابل لما هو يرد ويجزم إنه بيدي سارة اهتمام وهي اللي مش حاسة

بيه، وإنه مش متقدر، فهو برضه عنده حق لأنه في الحقيقة بيحاول.. حتى لو ما كانش ناجح في محاولته.. وهكذا.. النضارة دي عملت فرق كبير في طريقة الحوار بينهم، وبقى كل طرف عنده استعداد أكبر يسمع الجانب التاني علشان يقدر يشوف الصورة الكاملة.

نضارة تانية اتغيرت هي النضارة بتاعة «كل مشكلة ليها حل».. كريم وسارة عرفوا معلومة شقلبت نظرتهم لعلاقتهم ببعض بشكل كبير.. المعلومة بتقول إن تقريبا ٧٠٪ من مشاكل المتجوزين ماهاش حل.. وبالتالي الوقت والمجهود اللي بيتحط في محاولة «القضاء» على المشاكل دي بيضيع، واللي بيفضل عند الطرفين هو الإحساس بالإحباط واليأس والغضب.

طبعا الفكرة دي غريبة شوية.. بس الرقم ده طلع من أبحاث اتعملت على عدد كبير من الأزواج، والحقيقة إن أي حد متجوز حيبصم بالعشرة إن فيه مشاكل كتير موجودة من أول يوم جواز وما اتحلتش.. والحقيقة برضه إن ده بيحصل في كل حاجة تانية في حياتنا.. كتير بنقابل مشاكل في شغلنا ومع أهلنا وأصدقائنا، وبنبقى عارفين إنها مش حتتحل وبنتعايش معاها.. زي الصديق اللي قلبه أبيض وجدع بس عصبي وفي لحظة بيولع الدنيا.. أو الأم اللي بتفضل تقلق على ولادها حتى بعد ما يستقلوا بحياتهم.. وهكذا.. الحاجات دي ما بتتغيرش، بس إحنا بنتأقلم عليها وبنتعلم نتعامل معاها.

المشاكل الزوجية اللي ما بتتحلش عاملة زي الانزلاق الغضروفي (الديسك).. لما حد بيجيله ديسك في الأغلب ما بيخفش منه، بس بيتعايش معاه وبيتأقلم عليه.. بيبقى عارف إن ساعات الديسك حيشد



عليه فبيعمل الحاجات اللي تقلل من حجم المشكلة.. زي إنه يتجنب يقف كتير مثلا، أو إنه ينام على مرتبة طبية، وهكذا.

هل معنى ده إننا نسلم بوجود المشاكل وما نحاولش نحلها؟ طبعا لأ.. العكس هو الصحيح.. أي مشكلة لازم الطرفين يشتغلوا عليها.. بس فيه مشاكل بندوّر لها على حل علشان تختفي، وفيه مشاكل بندوّر على طريقة نتعامل بيها معاها لأننا عارفين إن احتمال استمرارها كبير.. كتير من المشاكل الزوجية بتكون ناتجة عن اختلافات جوهرية في طبيعة وتركيبة الطرفين، والاختلافات دي بتكون صعبة التغيير.. التعامل الأمثل معاها في الحالة دي هو الاعتراف بوجودها ومحاولة التكيف معاها، أو تقليل تأثيرها على العلاقة.. زي مثلا مسألة إن كريم انطوائي وإن سارة اجتماعية.. دي حاجة عمرها ما حتتغير.. ولازم هما الاتنين يتعاملوا مع الحقيقة دي ويتأقلموا معاها، ويحاولوا يدوّروا على حلول وسط للمشاكل اللي بتحصل بسبب الاختلاف ده.

مشوار الوعي

تغيير النضارات كمان بيحصل عن طريق زيادة الوعي.. ومن الأدوات اللي المتخصصين بيستخدموها في زيادة الوعي هي اختبارات تحديد الشخصية، اللي بتساعد الطرفين إنهم يفهموا تركيبات بعض النفسية ويكتشفوا الحاجات المستخبية في شخصياتهم.. بس زي ما شفنا في الفصل الخامس.. لما كريم وسارة عملوا اختبار أنماط السلوك النتيجة كانت تخض.. لأنهم طلعوا عكس بعض في كل حاجة.. هو منطوي



وهي اجتماعية.. هو عقلاني وبيبص على الصورة الكبيرة.. هي عاطفية وبتبص على الواقع.. هو مرن وبيمشي حاله.. هي منظمة وبتحب القواعد والقوانين.. لما النتيجة بتطلع كده؛ فيه ناس ممكن تفتكر إنها اتجوزت الشخص الغلط، وإن الأمور كانت حتبقى أحسن لو كانوا اتجوزوا شخص عامل زيهم.. بس الحقيقة غير كده.

جوازات كتير الطرفين فيها بيحاولوا يغيّروا بعض.. وبيقعدوا سنين يعافروا في الموضوع ده، وطبعا ده معناه إنهم بيزقوا في عكس الاتجاه طول الوقت.. ولأن الطبيعة الشخصية صعب تغييرها بشكل جذري، فالمحاولات دي دايما بتنتهي بالفشل، وكل اللي بتعمله إنها بتسيب إحساس بالإحباط واليأس من إمكانية التغيير.

كريم وسارة اكتشفوا في رحلتهم إن التغيير المطلوب مش في شخصية حد منهم، إنما في نظرتهم للأمور.. اتعلموا بمساعدة المتخصص إنهم يشوفوا الاختلاف على إنه ميزة مش عيب.. لما ده بيحصل كل طرف بيشوف الطرف التاني على إنه بيكمله وبيعوّض نقط ضعفه.. كريم حيبقى صمام الأمان لسارة لما عواطفها تغلبها، وهي حتبقى صمام الأمان ليه لما عقلانيته تاخد أولوية قبل إنسانيته.. طبعها الاجتماعي المنفتح حيخليها تبقى الشباك اللي بيبص منه على الدنيا، ونظرته البعيدة وأحلامه المستقبلية هي اللي حتشدها بره دايرة ارتياحها وتخليها تجرب حاجات جديدة.. وهكذا.

التغيير في السلوك ساعات بييجي من حاجات بسيطة.. معلومة مثلا تخلي الطرفين ياخدوا بالهم من الطريقة اللي بيتفاعلوا بيها مع بعض ودرجة تأثيرها على علاقتهم.. من ضمن الحاجات اللي الاتنين



عرفوها هي إن النسبة بين التفاعلات الإيجابية اللي بين اتنين في علاقة (كلام حلو.. هدية.. شكر.. تقدير.. إلخ) والتفاعلات السلبية (نقد.. تريقة.. غضب.. شتيمة.. نسيان حاجة مهمة.. إلخ) مؤشر مهم جدا على صحة العلاقة دي.. الدراسات والمشاهدات بتقول إن النسبة دي في العلاقات الناجحة والمستقرة بتكون خمسة لواحد.. ده معناه إن قدام كل تفاعل سلبي بيكون فيه ٥ تفاعلات إيجابية.. وإن لما عدد التفاعلات السلبية بيزيد عن عدد التفاعلات الإيجابية، العلاقة بتبقى على مسار الطلاق أو الفشل.. المعلومة دي خلتهم يبقوا مركزين في اللي بيقولوه وبيعملوه، وبقوا طول الوقت واعيين بالأثر اللي بيسيبه كلام كل واحد منهم وتصرفاته على التاني.

نقطة ومن أول السطر

في مشوار بناء العلاقة من جديد، واحدة من الحاجات اللي عملت تحوّل جوهري في علاقة كريم وسارة هي إن كل واحد فيهم أدرك إنه المسؤول الأول عن نفسه وعن احتياجاته، مش الطرف التاني.. البداية التانية في الحياة ما بتحصلش إلا لما بنعترف إننا حمّلنا العلاقات بتاعتنا أكتر مما تحتمل بأحلام واحتياجات الطفولة الغير واقعية.. ويبتدي كل واحد مننا يتحمل مسؤولية سعادته أو شقاؤه.. أنا بس اللي أقدر أخلق معنى لحياتي بغض النظر عن مين اللي فيها.. العلاقة ممكن تديني حاجات مهمة زي الحب.. الاحترام.. الاهتمامات المشتركة.. بس الطرف التاني مش المنقذ أو المُخلّص.. الطرف التاني شريك.. الحياة معاه أكتر متعة وإشباع.. إنما الحياة من غيره مش مستحيلة.



المنظور ده بيخلق نديّة في العلاقة، وبيبنيها على أساس مختلف تماما عن الأساس اللي اتبنت عليه في مراحلها الأولى.. لما العلاقة بتوصل لمرحلة النضج، الأساس بيكون الترابط والدعم المتبادل بين الاتنين.. ده بيحصل لما كل واحد يشوف إن التاني زيه.. عنده مخاوفه ومشاكله ونقط ضعفه.. هو كمان شايل حِمل تقيل على ضهره، وبيحارب أشباح الماضي وقسوة الحاضر ورعب المستقبل.. وبالتالي الاتنين بيبقوا محتاجين بعض مش واحد هو اللي محتاج والتاني هو اللي لازم يدي.

وهو بيبني معاهم البداية الجديدة؛ الشخص المتخصص اللي كريم وسارة لجأوا له شرح لهم أهمية إن يبقى فيه تعريف مختلف لمفهوم العلاقة الناجحة.. وجهة نظره إن تعريفنا للعلاقة السليمة هو البوصلة اللي بترشدنا للي لازم نعمله علشان العلاقة تفضل صحية ومرضية للطرفين. التعريف بيقول إن معنى إنك تكون في علاقة مع حد هي إنك تكون قادر تشوف الدنيا بعينيه.. تفهم احتياجاته وتحس بمخاوفه وتقدّر أحلامه.. تبقى عارف الحاجات اللي بيحبها والحاجات اللي بتضايقه.. ومعرفتك دي تنعكس على تفكيرك وسلوكك.. الشخص اللي ما بيقدّرش أو ما بيعرفش يشوف الدنيا بعينين التاني يبقى ما يعرفش التاني كويس.

ناس كتير بتبقى فاكرة إنها تعرف شريك حياتها.. بس هي في الغالب بتكون عارفة اللي شريك حياتها بيوريه أو بيظهره.. وفيه ناس لأنها مهمومة باحتياجاتها الشخصية ما بتقدرش تحس وتشوف الاحتياجات بتاعة الطرف التاني، رغم إنها بتعدي عليها في اليوم عشرين مرة.. ساعات أول تبادل حقيقي للمعلومات بين الراجل والست عن المشاعر، أو الاعتراف بالأخطاء، أو الإفصاح عن الاحتياجات والرغبات؛ بيكون



قدام الكوتش أو الأخصائي النفسي أو الدكتور أو حتى المحكمة.. ساعات المشكلة مش بتكون إن العلاقة فشلت.. المشكلة بتكون إن العلاقة ما اتجربتش أصلا.. لأن بالتعريف الجديد ده الناس ممكن تكون عاشت مع بعض سنين بس ما عرفتش بعض معرفة حقيقية.

علشان كده الحل هو الحوار المتواصل بين الطرفين.. لازم يبقى فيه التزام بالمشاركة في المشاعر والاحتياجات من غير لا لوم ولا توقعات.. لازم نتعلم نسمع بعض.. مش بهدف إن حد فينا يطلع صح أو غلط.. إنما بهدف إننا نفهم بعض ونحس ببعض.. الحوار ده بيساعد الطرفين إنهم يرسموا ويفهموا الخرايط اللي بترسم العالم الداخلي بتاع كل واحد، وبتدي لشريك حياته فرصة إنه يفهمه بجد ويحس بيه.. دي اللي اسمها خرايط الحب.

مربط الفرس

كريم وسارة مشيوا مع بعض رحلة طويلة.. ابتدت حتى قبل ما يتقابلوا.. من ساعة ما الجينات بتاعة أهلهم اتزرعت جواهم ومعاها تاريخ الجنس البشري كله.. في الرحلة بتاعتهم شافوا أيام حلوة وأيام صعبة.. والحاجات اللي كانت بتحصل ورا الستارة ودتهم يمين وشمال وأثّرت على سلوكهم وقراراتهم.. بس في الآخر رحلتهم وصّلتهم لبر الأمان.. لمنطقة قدروا يعيشوا فيها مع بعض بقدر كبير من التفاهم والسعادة والرضا.. حاجات كتير ساعدتهم وخلتهم يفهموا نفسهم ويفهموا بعض أكتر.. بس مش كل العلاقات بتروح الحتة دي.. علاقات



كتير بتموت بدري رغم إن أطرافها ناس طبيعيين، رغبتهم كانت إنهم يعيشوا مع الطرف التاني حياة مشبعة ومرضية، بس ما حصلش.. إيه الفروق الأساسية بين اللي قدروا يكملوا واللي ماقدروش؟

أي علاقة بين راجل وست بتكون شايلة جواها كل الاحتمالات.. احتمال النجاح.. احتمال الفشل.. احتمال الخيانة.. إلخ.. مين من الاحتمالات دي اللي بيحصل؟ ده بيعتمد بشكل كبير علي قراراتنا وتصرفاتنا.. علاقات قليلة قوي اللي أسباب فشلها أقوى بكتير من أسباب نجاحها.. ودي مصيرها بيكون محسوم بغض النظر عن أي محاولات بتتعمل علشان تحافظ عليها.. وعلاقات قليلة قوي برضه اللي كل أسباب النجاح موجودة فيها واحتمالات فشلها ضعيفة.. لكن الغالبية العظمى من العلاقات مسارها ومصيرها بيعتمدوا على رغبة الطرفين إنهم يعدّوا بالعلاقة لبر الأمان.

علشان كده أول فرق هو الرغبة المشتركة في الحفاظ على العلاقة، والاستعداد لبذل مجهود فيها علشان تستمر وتعيش. العلاقة الإنسانية كائن حي.. له شخصية وتركيبة نفسية.. بينمو وبينضج.. بيتغير وبيتأثر بالظروف اللي حواليه.. بيمرض وممكن يموت.. الكائن ده بيستمد قوته أو ضعفه من الطرفين اللي بنوه.. لو تخلّوا عنه مش حيعيش.. لو اشتغلوا عليه وادوله الرعاية المطلوبة فرصته في الاستمرار بتبقى أعلى بكتير.. اللي خلى كريم وسارة يكملوا هو تمسكهم ببعض رغم كل التحديات اللي واجهوها، واستعدادهم إنهم يدوا من وقتهم ومجهودهم علشان يحافظوا على اللي بينهم.. بس اللي ساعدهم على ده هو الفرق التاني بين العلاقة الفاشلة والعلاقة الناجحة.



تاني فرق هو الحفاظ على الحد الأدنى من الاحترام.. علاقات كتير الخلافات اللي فيها ما تستدعيش إنها تفشل أو تموت.. بس اللي بيوصلها لكده هو الشرخ اللي بيحصل في نظرة الاتنين لبعض.. مفيش حاجة بتوجع البني آدم زي إن الصورة الذاتية «Self Image» بتاعته تتهد.. كل واحد فينا بيبني صورة ذهنية لنفسه عن نفسه.. الصورة دي هي اللي بتحقق له الاستقرار النفسي وبتديله قدر من الاعتزاز بالذات والثقة اللازمة لمواجهة الدنيا وتحدياتها.. وجزء مهم من الصورة دي هي نظرة الناس لينا.. لما اللي قدامك يفقد احترامه ليك ويبان ده في تصرفاته؛ ده بيهد الصورة دي على طول، وبيسيب جواك إحساس بشع بعدم الجدوى، وبيقتل أي معنى لأي حاجة إنت بتعملها.. الناس اللي بتتحرم من الاحترام يا إما ما بتستحملش وبتمشي، يا إما بتستمر وبتموت نفسيا.

تالت فرق هو اللي الكتاب ده كله بيدور حواليه.. الوعي.. فكرة إننا نحاول نفهم طبيعتنا كبني آدمين بشكل أعمق.. وإننا نعرف إن اللي بيبان على الوش ده جزء صغير من الصورة الكاملة، وإن الجزء الأكبر مستخبي ورا الستارة.. وإننا نسعى طول الوقت ونستثمر وقت ومجهود في معرفة الحاجات اللي تساعدنا نزوّد وعينا، ونشوف اللي ماكناش قادرين نشوفه.. ده معناه كمان إننا لازم نتكلم أكتر ونطلّع اللي جوانا، ونزوّد فضولنا عن الحاجات اللي جوه الطرف التاني، واللي ساعات ما بنبقاش شايفينها أو عارفينها.. من غير ده حنفضل محبوسين في النضارات اللي اتركبت على عينينا، واللي بتتحكم في سلوكنا وبتوصلنا للنتايج اللي إحنا مش راضيين عنها.



حاجة أخيرة

مستحيل علاقتك مع الآخر حتبقى أحسن من علاقتك بنفسك.. ساعات بنبقى فاكرين إننا لازم نشتغل على الطرف التاني أو نشتغل على العلاقة.. لكن الحقيقة إن في معظم الوقت الحاجة اللي إحنا محتاجين نشتغل عليها هي نفسنا، ومش بس من ناحية علاقتنا باللي حوالينا.. إنما كمان من ناحية علاقتنا بنفسنا، ونظرتنا للدنيا، والخيارات اللي بناخدها بناء على النظرة دي.. التغيير الحقيقي بيحصل لما الستارة بتاعتنا إحنا تنزل.. ساعتها بس بنبقى جاهزين علشان ناخد علاقتنا بالآخر لمكان جديد.

المراجع المتعلقة بأنماط السلوك

ـ معلومات أساسية عن مؤشر مايرز بريجز لأنماط السلوك:

http://www.myersbriggs.org/my - mbti - personality - type/mbti - basics/home.htm?bhcp=1

ـ اختبار مجاني لمؤشر مايرز بريجز لأنماط السلوك:

https://www.16personalities.com/free - personality - test

ـ الاختبار الأصلي المعتمد لمؤشر مايرز بريجز لأنماط السلوك:

https://www.mbtionline.com/TaketheMBTI

ـ كتب عن مؤشر مايرز بريجز لأنماط السلوك:

Gifts Differeing: Understanding Personality Types

By: Isabel Briggs Myers, and Peter M. Myers

Please Understand Me: Character and Temprament Types

By: David Kiersy and Marilyn Bates

Type Talk: The 16 Personality Types That Determine How We Live, Love, and Work

By: Otto Kroeger and Janet M. Thuesen



شكر وعرفان

ناس كتير ساعدتني في رحلتي الممتعة لإصدار أول كتاب ليا.. من غير الناس دي الكتاب ده ما كانش حيطلع بشكله اللي طلع بيه.. لذلك أنا ممتن من كل قلبي لكل واحد من الآتية أسماؤهم:

طارق رشدي.. رشا قناوي.. علاء إدريس.. محمود المهيلمي.. نادين عزمي.. حسن رجب.. أحمد رحمي.. وائل برهان.

شركائي وزملائي في كويست، اللي اعتبروا الكتاب كتابهم، وحطوا قلبهم معايا في كل خطوة.

وأخيرا وليس آخرا.. **مريم جلال**.. العين اللي كانت بتتطمن دايما إن الكتاب ممكن يوصل للناس، واللي من غيرها الكتاب ده كان حايبقى محتاج شفرة خاصة علشان الناس تعرف تقراه.



المحتويات